HEALTH.

১ম সংখ্যা | ফাল্গুন January.—Bengali. | ৮ম বর্ষ

স্বাস্থ্য

Ayurved Research Laboratory

'আরোগ্যং ভাস্করাদিচ্ছেৎ'

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কার্য্যালয়—১০৬, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

হিমোবিন সিরাপ

সর্ব্বপ্রকার অ্যানিমিয়া বা রক্তাল্পতায় অতি আশ্চর্য্য ফলদায়ক

সকল প্রকার অ্যানিমিয়া রোগ দূর করিবার জন্য আমরা বহু পরীক্ষা এবং পরিশ্রমের পর হিমোবিন সিরাপ প্রস্তুত করিয়াছি। ইহাতে আমরা আমাদের বিশেষ পদ্ধতিতে নিষ্কাসিত 'হিমোগ্লোবিন' ব্যবহার করিতেছি।

গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পর 'হিমোবিন সিরাপ' স্ত্রীলোকের অবশ্য সেবনীয়। স্বভাবত দুর্ব্বল নারীরাও ইহা সেবনে বিশেষ ফললাভ করিবেন।

যক্ষ্মারোগীর পক্ষে হিমোবিন সিরাপ অতি উপকারী। ইহা ছাড়া ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, সূতিকা, টাইফয়েড, দুর্ঘটনায় রক্তাল্পত, অতিরিক্ত রজঃ নির্গম হেতু রক্তাল্পতা, ইত্যাদি নানা রোগভোগে দেহে রক্তাল্পতা হইতে **হিমোবিন সিরাপ** অমৃতের ন্যায় ফল দেয়।

——পুস্তিকার জন্য পত্র লিখুন——

বেঙ্গল কেমিক্যাল, কলিকাতা

বিশ্বেশ্বর রস

দেশীয় গাছ গাছড়ায় প্রস্তুত বটিকা

এ পর্য্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লীহা ও লিভারের মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটী ম্যাজিষ্ট্রেট ও ডেপুটী কালেক্টার পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জ্জি বলেন :—

অনুবাদ—'আমার দুইটি সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া একজ্বরে কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও অন্যান্য এলোপ্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারে ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যাশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।" মূল্য ১ কৌটা ১৲ টাকা। তিন কৌটা ২।৵০, ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ।৵০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডু এণ্ড চ্যাটার্জ্জি, (Febroma Ltd)
২৬৬, বহুবাজার ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নং হ্যারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলেসলি ষ্ট্রীট—
হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাধারণ ঔষধের মূল্য—অরিষ্ট ।৵০ প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম ।০ প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে ৩০ ক্রম ।৵০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১৲ প্রতি ড্রাম।

সরল গৃহ চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর উপযোগী, কাপড়ে বাঁধান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ২৲ টাকা ২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইল লিভার—ডাঃ ডি, এন রায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক ১৮১ পৃঃ কাপড়ে বাঁধান মূল্য ২॥০ টাকা।

অজীর্ণ অম্লশূল ইত্যাদিতে

টাইকোমিণ্ট ট্যাবলেট

ব্যবহার করিবেন

দস্যি ছেলেদের
জ্বালায় ঘরে
কেশরঞ্জন
তেল রাখবার
জো নেই
কবিরাজ নগেন্দ্র নাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
১৮/১-১৯ লোয়ার চিৎপুর রোড কলিকাতা
চুলগুলকে খুব
কাল কর্ত্তে হ'লে
নিত্য কেশরঞ্জন-তৈল ব্যবহার করুন।
মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুলগুলি খুব ঘন এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোন্মাদকারী।
বাসকারিষ্ট
শীতের সময় সর্দ্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে। এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দ্দি কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয়না। মুল্য প্রতি শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।
কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
আয়ুর্ব্বেদীয় ঔষধালয়।
১৮।১।১৯। নং লোয়ার চিৎপুর রোড, কলিকাতা।

কলিকাতা আয়ুর্ব্বেদ কলেজ ও হাঁসপাতালের অধ্যাপক ও হাউস ফিজিসিয়ান
পুরুলিয়া Municipal Dispenseryর চিকিৎসক

কবিরাজ শ্রীযুত ইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী এল, এ, এম, এস, প্রণীত

নূতন পুস্তক

বাঙ্গালীর খাদ্য

মহামহোপাধ্যায় কবিরাজ শ্রীযুক্ত গণনাথ সেন সরস্বতী এম, এ, এল, এম, এস
মহোদয় লিখিত ভূমিকা সম্বলিত।

অতি সহজ ও সরল ভাষায় খাদ্যদ্রব্যের গুণাগুণ ইহাতে লিখিত হইয়াছে।

রায় বাহাদুর ডাঃ শ্রীযুত চুনীলাল বসু সি, আই, ই বলেন—
"আপনার প্রবন্ধ পাঠে লোক উপকৃত হইবে।" মূল্য ॥০ আনা।

২। পারিবারিক চিকিৎসা

প্রত্যেক রোগের কারণ ও তাহার বহু পরীক্ষিত সহজ প্রাপ্য ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা হইতে প্রদত্ত হইয়াছে। কবিরাজ শিরোমণি শ্রীযুক্ত শ্যামাদাস বাচস্পতি মহাশয় বলেন—এ পুস্তকের দ্বারা দেশের ও দশের উপকার হইবে। মূল্য ॥৵০ দশ আনা।

আরোগ্য নিকেতন
২০ বলরাম ঘোষ ষ্ট্রীট, কলিকাতা

অষ্টম বর্ষ] ফাল্গুন—১৩৩৬ [১ম সংখ্যা

উপবাস

শ্রীরমেশচন্দ্র রায়, এল্, এম, এস,

প্রচলিত কথায়, 'উপবাস' মানে, কিছু না খাওয়া। প্রকৃত হিন্দুর পক্ষে প্রতিদিনই, যতক্ষণ প্রাতঃ-সন্ধ্যা সম্পন্ন না হয় ততক্ষণ উপবাসী থাকিতে হয়। উপনয়ন বা বিবাহ করিতে বা দিতে হইলে, পূজা-ব্রত প্রভৃতি পালন করিতে গেলেও, উপবাসী থাকিতে হয়।

হিন্দুর মেয়ে বিধবা হইলে, তাঁহাকে একাদশীর দিন অহোরাত্র উপবাসী থাকিতে হয়। হিন্দুর ঘরের প্রত্যেক স্ত্রীলোক যে মুহূর্ত্তে বিধবা হন, সেই মুহূর্ত্ত হইতে, তাঁহাকে ব্রহ্মচর্য্যাবলম্বিনী বলিয়া ধরা হয়। হিন্দু-বিধবার উপবাস ব্রহ্মচর্য্যের অঙ্গ বিশেষ। ব্রহ্মচারী ও ব্রহ্মচর্য্যাবলম্বিনীর পক্ষে প্রায় একই নিয়ম --ইন্দ্রিয়-ভোগ ত্যাগ। কারণ, ভোগের ত্যাগেই সুখ; ভোগের ভোগে দুঃখ ও অতৃপ্তি। এই ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধে সমস্ত কথা বলিতে গেলে, প্রবন্ধের কলেবর অতীব বৃহৎ হইয়া পড়ে; কাজেই, দৃষ্টান্ত দেখান হিসাবে, দুই চারিটি কথা মাত্র বলিব। আমাদের যতগুলি রিপু আছে, তাহাদের মধ্যে, সর্ব্বচেয়ে দুর্জ্জয় রিপু—কাম! কাজেই, ব্রহ্মচর্য্য বলিলেই, কাম-নিরোধের ব্যাপারটাই বেশী করিয়া বুঝায়। অশন, বসন, ভূষণ, পারিপার্শ্বিক অবস্থা প্রভৃতি নানা দিক হইতে কামের নিত্যই উদ্রেক সহস্রমুখী হইয়া পড়িতেছে। এইজন্য, কাম-বিজয়ের নিমিত্ত যে যে উপদেশগুলি হিন্দুশাস্ত্রে দেওয়া আছে, তাহারা এই :—নিত্যস্নান, নিত্য মনের শুচিতা, সর্ব্বদাই গুরু জনের সান্নিধ্যে বসতি (সাধুসঙ্গ), মদ-মৎস্য-মাংস মধু-মাল্য তাম্বুল-নৃত্য-গীত-বাদ্যং-প্রাণীহিংসা-মৈথুন-ক্রোধ-লোভ-রস প্রভৃতি ত্যাগ। নিত্য গুরুজনের নিকটে বাস ও অহর্নিশ মনের শুচিতা রক্ষার প্রয়াসই যথেষ্ট গভীর জ্ঞানের কথা। কিন্তু সকল ব্যক্তি সকল উপদেশের মর্ম্ম গ্রহণে ও পালনে সমর্থ হয় না বলিয়া, 'অধিকারী"—নির্ব্বিশেষে, সকলেরই জন্য, উপবাস, নিত্যকৃত্য সম্পাদন, অধ্যয়ন ও নিয়ত জপে নিযুক্ত থাকার ব্যবস্থাও আছে। উপবাসে শরীর ক্লিষ্ট হওয়ায়, মন অতীব সহজে বশে আসে;—দুইবেলা চর্ব্ব্য-চোষ্য ভোজনে, মন আদৌ বশে আসে না। তাহা ছাড়া, মাঝে মাঝে উপবাস দিলে, শরীর বেশ সুস্থ ও নীরোগ থাকে। এই জন্যই, মাসে অন্ততঃ দুইটা করিয়া উপবাস ও বারোমাস একবেলা ভোজন,—সকল ব্রহ্মচারী ও ব্রহ্মচর্য্যাবলম্বিনীদের জন্য ব্যবস্থিত আছে। জনসাধারণও এই পথের পথিক হইলে সমূহ লাভবান হইবেন।

হিন্দুদের সাধারণতঃ তিন প্রকারের "কর্ম্ম"

আছে ; (১) "নিত্যকর্ম্ম"।—এই কর্ম্ম না করিলে, পাপ হয় ; করিলে, বাহাদুরী বা পুণ্য কিছু নাই। (২) 'কাম্য-কর্ম্ম' যেমন সরস্বতী পূজা। নিজে অশক্ত হইলে, এই কর্ম্ম অনায়াসে বন্ধ রাখা চলে অথবা, প্রতিনিধি দ্বারা করান চলে। উক্ত কর্ম্মে অধিকার থাকিলে, নিজ স্ত্রী. পুত্র, ভগ্নী, ভ্রাতা বা যে কোনও ব্রাহ্মণ প্রতিনিধিত্ব করিতে পারেন। (৩) "নৈমিত্তিক কর্ম্ম"—যেমন, রোগারোগ্যের জন্য সূর্য্য-পূজা। এস্থলেও প্রতিনিধি দেওয়া চলে। উপবাসের ব্যবস্থা শুধু 'নিত্য"—কর্ম্মের কেন, সর্ব্ব-প্রকার "কর্ম্মের" জন্য। উপবাসের নিয়মগুলি স্মরণ করিলেই, উহার উদ্দেশ্য বুঝিতে কষ্ট হইবে না।

"উপবাস" কি ? উপবাস—উপ (নিকটে) + বস (স্থিতি) + ভাবে ঘঞ্। অর্থাৎ উপবাসে—কাহারো নিকটে বসা। "গুণ" কি ? গুণ = দয়া, ক্ষান্তি (ক্ষমা). অনসূয়া (হিংসা বা ক্রোধের বা আসা লোকের নিন্দাবাদের অভাব), শৌচ (দেহ ও মনের পবিত্রতা), অকার্পণ্য অস্পৃহা (নির্লোভ), পরের হিত করিবার ইচ্ছা ও চেষ্টা। এক কথায় উপবাস অর্থে,—পবিত্র চিত্তে শ্রীভগবানের সান্নিধ্যে বাস। পাঠক মহাশয়, একবার ভাবিয়া দেখুন, উপবাস করিতে যাইয়া, আপনি কত বড় ভাগবতের অনুষ্ঠান করিতেছেন !

এই গুরু-কার্য্য করিতে গেলে—

(ক) পূর্ব্বের দিনে "(সংযম)" ও পরের দিনে ("পারণ")—একাহারী থাকিতে হয় এবং এই এই গুলি বর্জ্জন করিতে হয় ; যথা, ভোজনের জন্য কাংস্য পাত্র, মাছ, মাংস, সুরা, মধু, ব্যায়াম দিবা-নিদ্রা, অঞ্জন, শিলাপিষ্ট, ভক্ষ্য, মসুর ডাইল, পুনর্ভোজন, পথে বা যানে যাত্রা, অভ্যাঙ্গ (গড়াইয়া পড়ে এমন করিয়া তৈল মাখা), পরান্ন, তৈল, ছোলা, শাক, অধিকমাত্রায় জল বা ঘৃত, লোভ, দ্যুতক্রীড়া।

(খ) উপবাসের দিনে ত্যজ্য—অঞ্জন, রোচন (অঙ্গরাগ) সুগন্ধি, পুষ্প, মাল্য অলঙ্কার, দন্ত ধাবন (!!!), * অভ্যাঙ্গ, তাম্বুল ক্রোধ, দিবানিদ্রা অক্ষক্রীড়া।

তাহা হইলেই বেশ্ বুঝা গেল যে, উপবাস মানে শুধু চব্বিশ ঘণ্টার জন্য খাওয়া বন্ধ করা নহে ; উপবাস মানে,—সারাদিনরাত আত্মস্থ হইয়া, শ্রীভগবানের ধ্যান করা, তাঁহার সান্নিধ্য মনেপ্রাণে অনুভব করা এবং শ্রীভগবানের কৃপা ভিক্ষা করা। কিন্তু, বর্ত্তমান যুগে, উপবাস কিসে দাঁড়াইয়াছে ? এখন যিনি "উপবাস" করিবেন, তিনি তাহার আগের দিনে ("সংযমের" দিনে), দমে-ভারী খাদ্য,একটু বেশী মাত্রায় ও বেশী রাত্রি করিয়া খান—যাহাতে পরদিন (উপবাসের দিন) প্রাতে পেট বেশ্ ভার থাকে, উপবাস করিতে কষ্ট কম হয়। তাহার পরে, উপবাসের দিন কাটে কিসে ? উত্তর, দিবা—নিদ্রায়, তাস—পাশায়, থিয়েটার বায়স্কোপে বা পরনিন্দা বা পরচর্চ্চায় পঞ্চমুখ হইয়া. এবং যত বেলা পড়ে ৩৬ ক্ষুধার তাড়নায় "বাপ বলিতে শালা বলিয়া" ! ! ! কি জিনিষ, কোথায় আসিয়া দাঁড়াইয়াছি !

পূর্ব্বে বলিয়াছি, ব্রহ্মচর্য্য যিনি পালন করিবেন—তা তিনি পুরুষই হউন বা স্ত্রীই হউন—তিনি

* রক্তপাত হইবার আশঙ্কায় দন্ত-ধাবন, যাত্রা, ব্যায়াম প্রভৃতি নিষিদ্ধ। দন্তধাবনের পরিবর্ত্তে, উপবাসের দিনে দ্বাদশটি কুলকুচি করিবার ব্যবস্থা আছে।

বিশেষে অহোরাত্র উপবাস অবশ্য কর্ত্তব্য। কিন্তু হিন্দুশাস্ত্র যাঁহারা রচনা করিয়াছিলেন, তাঁহারা শুধু যে রক্ত মাংসের মানুষ ছিলেন তাহা নহে তাঁহারা তাঁহাদের অপেক্ষা অনেকাংশে দুর্ব্বল মানব জাতির প্রতি অত্যধিক মাত্রায় কৃপা ও সহানুভূতি-সম্পন্নও ছিলেন। তাহার দৃষ্টান্ত এই উপসর্গ তত্ত্বেও যথেষ্ট পাই। যিনিই নিত্য-কর্ম্ম হিসাবে—কাম্য ও নৈমিত্তিক কর্ম্মের কথা বাদই দিলাম মাসে দুই বা ততোধিক বার উপবাস করিতে চান, তিনি যদি মনে প্রাণে বিবেচনা করেন যে অহোরাত্র উপবাস করিলে, (১) তাঁহার দেহ-নাশ ঘটিতে পারে, অথবা (২) শরীর বিপন্ন হইতে পারে বা (৩) ভীষণ ব্যারাম হইতে পারে (যেমন ডায়াবিটিজ-গ্রস্তদের নিরম্বু উপবাসের ফলে অ্যাসিডিমিয়া বা ইউরিমিয়া হওন), তবে, তাঁহার পক্ষে, অবস্থাভেদে, পর-পর, এইগুলি গ্রহণ করিতে অনুমতি দিয়াছেন :—( ) জল, (২) মূল, (৩) ফল, (৪) গোদুগ্ধ, (৫) ঘৃত, (৬) ব্রাহ্মণ বা গুরু কর্ত্তৃক আদিষ্ট যে কোনও ভক্ষ্য (৭) ঔষধ। পুরুষ বা স্ত্রী—উভয়েরই জন্য এই একই নিয়ম। পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে ত্যাগেই সুখ, ভোগে অতৃপ্তি এবং দুঃখ। ত্যাগ করা অত্যন্ত কঠিন কার্য্য। কাজেই, ব্রহ্মচর্য্যের পক্ষে কঠোরতা অপেক্ষাকৃত বেশী। এ বিষয়ে শাস্ত্রের চক্ষে পুরুষ নারীতে কোনও পার্থক্য নাই, যদিও আজকাল মাঝে মাছে একথাটি শোনা যায়—"যত ব্রহ্মচর্য্য কি স্ত্রীলোকদের বেলায় ?" এই প্রশ্নের যথার্থ উত্তর দিতে গেলে, দুইটি ভিন্নমুখা পথের নির্দ্দেশ করা ছাড়া উপায় নাই। হয়, বলিতে হয় যে—অসংযত পুরুষরা যত বয়সে ইচ্ছা ও যতগুলি ইচ্ছা বিবাহ করেন বলিয়াই কি, হিন্দুসমাজের ভাল দিকটাকেও (বিধবাদের ব্রহ্মচর্য্য) ভাঙিয়া দিতে হইবে ? অর্থাৎ, ভোগী পুরুষপুঙ্গবেরা অহরহ ভোগের তপ্ত-কটাহে ছট্‌ফট্‌ করিয়া নিজদেহে (ও কুলে) ব্যাধি সৃষ্টি করিতেছেন বলিয়া, কি মাতৃজাতীয়া নারীদেরও তাহা করিতে হইবে ? নতুবা, বর্ত্তমানের যে রঙ্গ শিক্ষাভিমানী হিন্দুর তথাকথিত সমাজের উচ্ছৃঙ্খলতায় সায় দিয়া বলিতে হয়—প্রবৃত্তি হয়, দৃষ্টান্ত দেখাইবার সাহসে কুলায়, নিজ সংসারের বিধবা আত্মীয়াকে ভোগের পথে ঠেলিয়া দাও। পরের বেলায় মুখে হাজার কথা বলিলেও, কয়জন এ কার্য্যে নিজের বেলায় সাহসী হইবেন ? অথচ আমরা দেখিয়াছি যে, হিন্দুশাস্ত্রে উপবাসের অযথা কঠোরতা নাই—অবস্থা বিশেষে অনুকল্পের ব্যবস্থা আছে এবং অক্ষতযোনি বালবিধবা বিবাহেরও অনুজ্ঞা আছে।

আর একটা কথা। প্রাণি-জগতের ও আদিম মানবের ইতিহাস চর্চ্চা করিলে স্পষ্ট প্রতীয়মান হয় যে, সর্ব্বত্রই পুরুষ রক্ষক, নারী আশ্রিতা। প্রকৃতির এই স্পষ্ট নির্দ্দেশের বশেই—স্বেচ্ছায় দয়া করিয়া নহে—নারী আজ পুরুষের অধীনা। যেখানে নারী সুরক্ষিতা হয় না—যেমন ধর্ষিতাদের বেলায়—সেখানে সর্ব্বাপেক্ষা কে কষ্ট ভোগ করে ? পুরুষ নয় ;—নারী ও তাহার জারজ সন্তান ! কাজেই, আত্মরক্ষার্থে, সহজ-জ্ঞানের প্রেরণাতেই, নারী পুরুষের বশবর্ত্তিনী হন। আর যে পুরুষ সত্য সত্যই পুরুষ—কাপুরুষ বা পশু নহে সে নারীকে যথেষ্ট মর্য্যাদা স্বেচ্ছায় ও স্বার্থ-প্রণোদিত হইয়া দেয়। সমাজে যে ক্বচিৎ উৎপীড়ন, হৃদয়হীনতা বা নিষ্ঠুরতার দৃষ্টান্ত পাওয়া যায়, সেটা স্বভাবের ব্যভিচার। বস্তুতঃ, নিরস্ত্র ও নির্জীব বিজিত

জাতির পক্ষে, নারীদের সুরক্ষার জন্য, আংশিক ভাবেও অবরোধ প্রথা সমর্থন-যোগ্য। গৃহস্থালীতে, মাতা, পিতা, বা শ্বশুর, শাশুড়ী, দেবর, ভাসুর, পুত্র প্রভৃতির মধ্যে, যদি হিন্দু বিধবাকে বাস করিতেই হইল, তখন ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করা ভিন্ন তাঁহার আর কি গতি হইতে পারে? কাজেই, পুরুষরা উচ্ছৃঙ্খলতা করিবেনই বলিয়া, নারীদিগকে বৈধব্যের ন্যায় অসহায় অবস্থায়, সেই পিচ্ছিল পথে যাইতে হইবে,—এ কেমন কথা? বিধবা নারীদিগকে যখন ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিয়া থাকিতেই হইবে, তখন, তজ্জন্য যথানিয়ম উপবাসও তাঁহাদিগকে করিতে হইবে। সেই সাক্ষাৎ লক্ষ্মীস্বরূপিণা উপবাস শুদ্ধা, তপশ্চারিণী বিধবামাতাকে বুকভরা ভক্তি, হাতভরা সেবা, মনভরা নিত্য ভগবৎ-সান্নিধ্য অনুভবের আনন্দ দিয়া, আর্য্য ঋষিরা সুব্যবস্থা করিয়া গিয়াছেন।

মানুষের সাত অবস্থা

শৈশব

জন্মের পর দুই বৎসর পর্য্যন্ত পৃথিবীর সব জীবনের অপেক্ষা মানবের শিশু সন্তানই বেশী অসহায়। জীবনে যা কিছু দরকার—খাদ্য, তাপ, ক্ষতিকর কোন কিছু থেকে রক্ষা—সব কিছুরই জন্য তাদের মা বা মা'র বদলে অপর কাহারও উপর নির্ভর করিতে হয়।

শিশু তার মায়ের গর্ভ হইতে আপনাহইতেই খাদ্য, তাপ পায়, সব রকমেই রক্ষা পায়। তারপর যখন সেই আশ্রয় হইতে তার কাছে সম্পূর্ণ এক বিভিন্ন বাহিরের জগতে আসে তখন নিজেকে বাঁচাইয়া রাখিবার মত ক্ষমতাও তার থাকে না। তখন তার অভাব, অভিযোগ বুঝিতে পারে এমন একজন লোকের সাহায্য লওয়ার প্রয়োজন হয়।

শিশু-শরীরে কতকগুলি স্বাভাবিক বিশেষত্ব আছে; শরীরকে পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির শরীরের মত সুপরিপুষ্ট করিতে হইলে বিশেষ যত্ন ও মনোযোগের প্রয়োজন। শিশুর অস্থিপঞ্জর পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির অপেক্ষা অনেক নরম, আর খুব সামান্য ভারেই নত হইয়া পড়ে। কাজেই তাদের সোজা বসাইবার জন্য উৎসাহিত করা উচিত নয় (তাদের শিরদাঁড়া তিন মাস পর্য্যন্ত একেবারে নরম থাকে); একটী ভারী ছেলেকেও খুব তাড়াতাড়ি হাঁটান উচিত নয়, কারণ পায়ের নরম হাড় দেহের অতটা ভার বহনে কখনই সমর্থ হয় না, নুইয়া পড়িবার খুব সম্ভাবনা।

সচরাচর শিশুদিগের মেরুদণ্ডে 'রিকেট' (Ricket) রোগ হয়। সেই রোগ দেখা দিলে অস্থি পরিপুষ্ট হইতে অসুবিধা হয়। অস্থির মধ্যস্থিত মজ্জা ঘন হয় কিন্তু শক্ত হয় না। অস্থির দুই পাশ যদিও বাড়ে, তবুও চাপ দিলে অস্থি সহজেই নুইয়া পড়ে, সোজা থাকিতে পারে না।

আধুনিক পর্য্যবেক্ষণের দ্বারা জানা গিয়াছে যে 'রিকেট' রোগ 'ডি' ভিটামিন ('D' Vitamin) অভাবে হইয়া থাকে। এই 'ডি' ভিটামিন খাদ্য হইতে পাওয়া যায় এবং ইহা তৈয়ারী হইতে সূর্য্যের

নীল-লোহিত (violet) রশ্মির প্রয়োজন হয়; সুতরাং যে সমস্ত ছেলে উপযুক্ত খাদ্য ও প্রচুর সূর্য্যালোক পায়, তাহাদের 'রিকেট' রোগ উত্তরোত্তর বর্দ্ধিত হইতে পারে না।

কখনও কখনও মাথার খুলির মধ্যে যে ফাঁক থাকে সেই ফাঁক অসঙ্গতরূপ হইলে তাহার মধ্যে রিকেট রোগ দেখা যায় (সেই ফাঁককে ইংরাজীতে Fontaneles বলে।) ontaneles দুই প্রকার; যেটা আগে থাকে সেটার নাম Antenior Fontanoles; সেটা বড়। আর যেটা পিছনে থাকে যেটার নাম Postenor Fontaneles; সেটা ছোট। যখন দেখা যাইবে যে মাত্র দুইটী সূক্ষ্ম জালময় ত্বক কেশযুক্ত ত্বককে মস্তিষ্কের সার পদার্থ হইতে পৃথক করিতেছে, তখন শিশুর মস্তক ঠিক উপযুক্ত ভাবে ক্ষতি হইতে রক্ষা পাইতেছে. বোঝা যাইবে। Postenior Eontaneles একবৎসরের মধ্যেই জুড়িয়া যায় কিন্তু Anterior Fontaneles জুড়িতে কুড়ি মাস লাগে। যদি দুই বৎসর বাদে একটুও জোড়া লাগিতে বাকী থাকে, তাহা হইলে নিশ্চয়ই কোনও রোগ (সাধারণতঃ 'রিকেট' রোগ) উপস্থিত হইয়াছে বুঝিতে হইবে।

মাতা যদি কুপথ্য না করেন, তাহা হইলে মাতৃ-দুগ্ধে শিশুর শরীরগঠনোপযোগী সমস্ত কিছুই পাওয়া যায়। শিশু যাহাতে সন্তোষজনক খাদ্য পায় এই আশায় মাতাকে নিজের খাদ্য বাড়াইবার জন্য ব্যগ্র হওয়া উচিত নয়। মাতার শরীরগঠনো-পযোগী ভাল খাদ্যের প্রয়োজন কিন্তু অতিরিক্ত খাদ্য লইয়া হজমের ব্যাঘাত ঘটান মোটেই উচিত নয়। তাঁহার শুধু এমন খাদ্য লওয়া প্রয়োজন যাহাতে 'ভিটামিন্' খুব বেশী পরিমাণে আছে। টাট্‌কা ফল; শাকশব্জী, দুগ্ধ এবং রবিশস্য গ্রহণ করা উচিত, কেননা ইহাদ্বারা মাতার স্তন্যে দুগ্ধের সঞ্চার হয়।

কিন্তু দুগ্ধ যদি সম্পূর্ণ দোষ বিরহিত এবং সর্ব্ব-প্রকারে সন্তোষজনক হয়। তাহা হইলেও সন্তান দিগকে স্তন্য দিবার সময় মাতার সুশিক্ষা ও উপযুক্ত অভ্যাসের প্রয়োজন।

মাতা জানেন, শিশুর সৎচরিত্রগঠন শুধু শিশুর পক্ষেই মঙ্গলজনক নহে, তাঁহার পক্ষেও বটে। এক সময়ে কোনরূপ কার্য্য লওয়া হয়, তার পর তাহা করিতে শিক্ষা করা হয়। যতই দিন যাইতে থাকে, ততই কাজটা সোজা হইতে থাকে। শেষে কাজটা আপনা আপনিই হইতে থাকে। এই কাজ ভাল এবং মন্দ দুইয়ের সম্বন্ধেই বলা যাইতে পারে।

শিশুর কোন খারাপ স্বভাব জোর করিয়া বা কোন শাস্তির দ্বারা বদলাইতে গেলে অনেক সময় এইরূপ করায় শিশুর পক্ষে অনিষ্ট দেখা যায় এবং মাতারও মনের শান্তি নষ্ট হয়। এইরূপ ক্ষেত্রে সেই অসৎ স্বভাব দমন করিবার চেষ্টা অপেক্ষা অন্য কোনরূপ সৎকার্য্যের দ্বারা স্বভাবের পরিবর্ত্তনের চেষ্টাই সুসঙ্গত। শিশুরা স্বভাবতঃই চঞ্চল তাহারা কিছু একটা না করিয়া থাকিতে পারে না তাহারা যাহাতে কুঅভ্যাসে অভ্যস্ত হইয়া না পড়ে তাহার জন্য শরীরের পক্ষে হিতজনক কার্য্য করিতে দেওয়া উচিত। আবার সেইকার্য্য এমন হওয়া দরকার যাহা তাহাদের রুচিসঙ্গত, বিরক্তিকর নয়।

জন্মের প্রথম দিন হইতেই শিশুর স্বভাব গড়িয়া উঠিতে থাকে। এই সময় হইতে পিতা মাতার যত্ন লওয়া দরকার, যাহাতে তাহারা সুশিক্ষা পায়। শিশুর পরবর্ত্তী জীবনের স্বাস্থ্য এবং শক্তি শৈশবের

নিয়মিত আহার, নিদ্রা এবং সাধারণ স্বাস্থ্য বিষয়ক নিয়ম পালনের উপর নির্ভর করে কিন্তু নিজেরাই এই সমস্ত বিষয় সুনিয়মে, পরিমিত ভাবে চালাইতে পারে না। সেইজন্য অভিভাবকের একান্ত প্রয়োজন।

পাঁচ বৎসর পর্য্যন্ত শিশুর মন সর্ব্বাপেক্ষা দ্রুততার সহিত বিকশিত হয় এবং তাহাদের শরীর গঠনের স্বাস্থ্যের নিয়ম ও মনকে সুপরিচালনের জন্য তাহার মানসিক বৃত্তি সমূহ অভিভাবকের জানা দরকার।

সদ্যোজাত শিশুর অসন্তোষ জানানর একমাত্র উপায় ক্রন্দন। যতদিন না কথা কহিবার শক্তি আসে, ততদিন পর্য্যন্ত সে এই ক্রন্দন দ্বারা মনের ভাব জানাইয়া থাকে। শিশু ক্ষুধায় কাঁদিতে পারে, যন্ত্রণায় কাঁদিতে পারে, অতি-ভোজন প্রভৃতি যে কোন রকম অস্বস্তি অনুভব করিয়া কাঁদিতে পারে। তাহার মানসিক শক্তির দ্বারা সে সহজেই বুঝিতে পারে যে ক্রন্দন করিলেই তাহার মাতা বা অন্য কেহ অভাব মোচন বা অস্বস্তি নিবারণ করিবেন। শিশুকে যদি অতিমাত্রায় সব সময়েই আদর যত্ন করা যায় তাহা হইলে শিশুর এই অযথা ক্রন্দনের স্বভাব বাড়িয়া যায়, তাহাতে অনেক রাত্রি শিশুকে ও মাতাকে বিনিদ্র থাকিতে হয়।

বংশ পরম্পরায় শিশুর অনেক স্বাভাবিক প্রবৃত্তি গড়িয়া উঠে। সেই প্রবৃত্তি শিশুকালে উপযুক্ত পরিচর্য্যা ও পর্য্যবেক্ষণের দ্বারা কমাইতে বা বাড়াইতে পারা যায়। শিশুদের নিজের হিতাহিত বুঝিবার শক্তি থাকে না। তাহার স্বাভাবিক আবেগবশতঃ সে কার্য্য করিয়া বসে। সেই আবেগে বাধা পড়িলেই স্বাভাবিক প্রবৃত্তি সমূহ বিশেষ করিয়া জাগিয়া উঠে। শিশুদের কোনরূপ স্বভাব পরিচালিত কার্য্যে বাধা দিলে তাহারা ক্রোধান্বিত হয়। ক্রন্দনের মত এই ক্রোধের দ্বারা প্রায় স্থানেই তাহাদের অভিলষিত কার্য্য করিতে বা কোন জিনিষ পাইতে সুবিধা হয়। এইরূপ বারবার তাহাদের এই ক্রোধের জন্য স্বভাবপরিচালিত আবেগবশতঃ প্রবৃত্তি সমূহের অধীন হইতে সুযোগ দিলে প্রায়ই স্থানে ইহার ভবিষ্যৎ খারাপ হইয়া দাঁড়ায়। কিন্তু অনেক সময় এও দেখা যায় যে শিশুদিগকে অত্যধিক শাসনে রাখায় তাহাদের ক্রোধের মাত্রা উত্তরোত্তর বাড়িয়া যাইতে থাকে। তাহাদের মন যাহা চায়, এরূপ প্রতি কার্য্যে সম্পূর্ণ বাধা দেওয়া কখনও ভাল নহে।

ভয় শিশুদিগের আর একটি প্রবৃত্তি। আধুনিক মনোবিজ্ঞান বলে যে শিশুরা ভয়ের মত এই দুর্ব্বল প্রবৃত্তি লইয়াই জন্মগ্রহণ করে না। শিশু পারিপার্শ্বিক অবস্থা হইতেই ভীত হইতে আরম্ভ করে। অভিভাবকেরা প্রায় সময়েই অযথা ভয় দেখাইয়া তাহাদিগের ইচ্ছামত চলিতে শিশুকে বাধ্য করে, এইরূপ বার বার করিয়া তাহাদিগের মনে ভয়ের সঞ্চার করিয়া দেয়।

বংশগত সংস্কার খুব বড় জিনিষ, সন্দেহ নাই। কিন্তু উপযুক্ত শিক্ষা ও পরিচালনা দ্বারা তাহাদিগের সেই মনোবৃত্তিগুলির অনেকাংশে সংশোধন করা খুবই সম্ভব লাজুকতা বা ভীরুতা ঠিক এই প্রকার। প্রথমে ইহার জন্য শিশুরা অপরের কোলে যাইতে চাহে না এবং মাতাও অপর কাহারও কোলে দিতে প্রথম প্রথম পারেন না। কিন্তু ইচ্ছা করিলেই ক্রমশঃ ক্রমশঃ এই লজ্জা বা ভীরুতা অনেকাংশে দূর করা যাইতে পারে।

শিশুরা পা ছোঁড়ে, হাত ছোঁড়ে, বাহতঃ মনে হয় তাহারা উদ্দেশ্যহীন হইয়া এইরূপ করে কিন্তু তাহা নয়। তাহারা তাহাদের মনোভাব ব্যক্ত করিবার জন্য এই প্রকার করে। শীঘ্রই তাহারা কিরূপ করিলে ঈপ্সিত দ্রব্য পাওয়া যায় তাহা বুঝিতে পারে। শিশুরা জীবনের ১ম বৎসরে এইরূপে নানা উপায়ে নিজেদের কার্য্য করিতে চেষ্টা করে, কথা বলিতে চেষ্টা করে; প্রথম প্রথম একটা অব্যক্ত স্বর বাহির হয়, শেষে অস্পষ্ট অস্পষ্ট ভাষা আয়ত্ত করিতে সমর্থ হয়।

নানারূপ খেল্যনা লইয়া শিশুরা খেলা করে। সেই সব খেলানা লইয়া খেলা করিতে করিতে তাহারা অঙ্গুলি ও হাতের পরিচালনা কার্য্যে ধীরে ধীরে দক্ষ হইয়া উঠিতে থাকে। খেলানা নাড়া চাড়া করিতে করিতে তাহারা কোন্ জিনিষ তুলিতে কিরূপ শক্তির প্রয়োজন হয় তাহারও কিছু ধারণা করিতে সমর্থ হয়। শিশুদিগের জ্ঞান বৃদ্ধি হওয়া দুইটা জিনিষের উপর নির্ভর করে। প্রথম নিজেরই কার্য্য করা ও দ্বিতীয় তাহার ইন্দ্রিয়ের অবস্থা।

শিশুরা যতদিন না পর্য্যন্ত নিজের ইচ্ছামত কোন জিনিষ পাইবার জন্য চলাফেরা করিতে পারে, ততদিন পর্য্যন্ত সেই জিনিষগুলি সম্বন্ধে সমস্তরূপ ধারণা বয়স্থ লোকের সাহায্যেই করিয়া থাকে। যে জিনিষটাকে তাহাদের সম্মুখে আনা হয়, সেই জিনিষটা তাহাদের ইন্দ্রিয়ের উপর যেরূপ কার্য্য করে সেই কার্য্যঅনুযায়ী সেই জিনিষ সম্বন্ধে তাহার একটা ধারণা হইয়া যায়। যখন চক্চকে বল সম্বন্ধে তাহাদের ধারণা, বলটী গোল, এবং চক্চকে। পশমের খেলানা সম্বন্ধে ধারণা, জিনিষটা নরম। খেলানার ঢোল শব্দ হয়। ইত্যাদি।

ইন্দ্রিয় শক্তি শৈশবে খুব ধীরে ধীরে বিকাশ প্রাপ্ত হইতে থাকে। বিশেষতঃ দৃষ্টিশক্তি ও শ্রবণ শক্তি। দর্শন ও শ্রবণশক্তির বিকাশ প্রাপ্তি অনুসারে জিনিষ সম্বন্ধে জ্ঞান বৃদ্ধি পাইতে থাকে। দর্শন বা শ্রবণশক্তির যদি কোনরূপ দুর্ব্বলতা থাকে তাহা হইলে যথাসম্ভব তাহার পরিচর্য্যা হওয়া আবশ্যক। কেন না এই দুইটী শক্তির অভাবে সর্ব্বপ্রকার মানসিক জ্ঞান বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইতে অসুবিধা হয়।

অতি শিশু তাহার দুই চক্ষুর দৃষ্টি একই জিনিষের উপর সমভাবে নিক্ষেপ করিতে পারে না। জীবনের প্রথম দুই এক সপ্তাহে তাহারা একই দিকে তাকাইবার সময়ে বক্রদৃষ্টি ফেলে, আড় চোখে চাহে। সপ্তম সপ্তাহে তাহারা একই বিন্দুর উপর সমভাবে দৃষ্টি নিক্ষেপ করিতে সমর্থ হয়। দশমাসের সময় তাহারা সম্পূর্ণ সুসঙ্গতরূপে দৃষ্টি নিক্ষেপ করিতে সমর্থ হয়।

সদ্যোজাত শিশু তাহার প্রথম ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে ভালরূপে শুনিতে পায় না।

শিশুরা রূপ, রস, শব্দ, স্পর্শ, গন্ধ প্রভৃতি দ্বারা যখন একটী জিনিষকে আর একটী জিনিষ হইতে পৃথক করিয়া লইতে শিখে। তখনও সেই সমস্ত জিনিষের প্রয়োজনীয়তা, নাম প্রভৃতি কি তাহা জানিবার প্রয়োজন হয়। যখন তাহারা ভাল করিয়া কথা বলিতে শিখে তখন পারিপার্শ্বিক লোক সমূহের সহায়তায় সেই সমস্ত জিনিষের নাম জানিতে সমর্থ হয়। তখন তাহারা কোন জিনিষকে ইঙ্গিত দ্বারা বুঝাইবার পরিবর্ত্তে সেই সেই নাম দিয়া বুঝাইতে শিখে। তখন তাহাদের যে জিনিষের প্রয়োজন হয়, সেই জিনিষের নাম বলে এবং সহজেই অপরকে বুঝাইতে পারে। এইরূপে তাহাদের জ্ঞান উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাইতে থাকে।

আয়ুর্ব্বেদে বিভিন্ন প্রকার দুগ্ধের গুণ ও তাহার ব্যবহার।

—০:৩:০ -

[কবিরাজ শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়]

বাংলার নগরে, উপনগরে, পল্লীতে জনপদের যে কোন অংশে গিয়া যদি কোন সাধারণ ব্যক্তিকে জিজ্ঞাসা করা যায় 'তোমাদের প্রধান খাদ্য কি ? নিশ্চয়ই উত্তর করিবে, 'অন্ন।' আরো যদি জিজ্ঞাসা করা যায় 'তোমাদের সর্ব্বাপেক্ষা সারবান খাদ্য কি ?" নিশ্চয়ই উত্তর আসিবে, 'দুগ্ধে প্রস্তুত খাদ্য।' বাস্তবিকই বাংলা দেশে দুগ্ধের তুল্য কোন সারবান পদার্থ নাই। দুগ্ধে জীবনী-শক্তি-বর্দ্ধক উপাদান যথেষ্ট পরিমাণে আছে। কেবল অসার খাদ্য গ্রহণ করিয়া মানব শরীর রক্ষা করা যায় না, এজন্য নিয়মিত ভাবে দেহকে বলশালী করিবার উপাদান বিশিষ্ট খাদ্য গ্রহণ করিতে হয়। যত প্রকার সারবান খাদ্য গ্রহণ করি তন্মধ্যে দুগ্ধই শ্রেষ্ঠ। চরক সংহিতায় সত্যই উক্ত হইয়াছে, 'ক্ষীরং জীবয়াতি।' প্রকৃতই দুগ্ধ মানবের জীবন স্বরূপ। প্রথমেই 'প্রাণেষণা' অর্থাৎ জীবন রক্ষাণোপায় গবেষণা। জীবন রক্ষা না হইলে আর কিছু হইবারই সম্ভাবনা থাকে না। ধনোপার্জ্জন বা ভগবান চিন্তা অসম্ভব হইয়া পড়ে। এই জন্যই প্রথম প্রানৈষণা, পরে ধনৈষণা এবং অবশেষে পরলোকেষণায় ব্যবস্থা শাস্ত্রকারেরা দিয়া গিয়াছেন। ব্যাধিগ্রস্ত ব্যক্তির যদি ধনও থাকে, তাহাতে তাহার মনে বিশেষ শান্তি আনয়ন করিতে পারেনা। অসুস্থ ব্যক্তির পক্ষে পরলোক সম্বন্ধে চিন্তা করা বিড়ম্বনা মাত্র। এই জন্যই সর্ব্বাগ্রে জীবনশক্তিবর্দ্ধক উপাদান বিশিষ্ট খাদ্য গ্রহন করিয়া স্বাস্থ্য সংরক্ষণ করা দেহ মাত্রেরই কর্ত্তব্য।

সকল দুগ্ধের সাধারণ গুণ এস্থলে সংক্ষেপে কথিত হইতেছে। সকল দুগ্ধই স্নিগ্ধ, শীতল, মধুরস্বাদ, স্তন্যবর্দ্ধক, প্রীতিকর পুষ্টিকারক, মেধা বর্দ্ধক, বলকারক, তৃষ্ণানাশক, মনের উৎকর্ষ অহ্লাদক এবং দীপনীয়। এই সকল গুণ দুগ্ধেই বিরাজিত রহিয়াছে। দুগ্ধ সকলেই সহ্য করিতে পারে। সে সকল কথা পরে হইবে।

সময় বিশেষে দুগ্ধ সেবন করিলে দুগ্ধ সেবনের গুণের বিভিন্নতা ঘটিয়া থাকে। প্রাতঃকালে দুগ্ধ সেবন করিলে, অগ্নির দীপ্তি বৃদ্ধি হইয়া থাকে। মধ্যাহ্ন কালে দুগ্ধ সেবন করিলে, কফ পিত্ত নষ্ট এবং বল বৃদ্ধি হইয়া থাকে। রাত্রি কালে দুগ্ধ সেবন করিলে ত্রিদোষ নষ্ট হইয়া থাকে এবং সুস্থের রাত্রিকালে দুগ্ধ পান একটি সুপথ্য। এতদ্দারা আমরা বুঝিতে পারি, দুগ্ধ সকল সময়েই পান করা চলে এবং সকল সময়ে পানের ফলে দেহে বলবৃদ্ধি হইয়া থাকে। একটি কথা বুঝিবার বাঁকী রহিয়া গেল। সে কথাটী এই যে সুস্থ কে তাহা আমাদের অবশ্য জানিয়া লওয়া কর্ত্তব্য। কারণ যদি আমরা সুস্থ প্রকৃতি কি না জানি তাহা হইলে সুস্থবিকৃতি কি করিয়া বুঝিব ? এই প্রবন্ধে দুগ্ধের ব্যবহারের কথাও বলা হইবে, সেই জন্য প্রথমে সুস্থ প্রকৃতি কি তাহা বলা যাইতেছে। উক্ত হইয়াছে ;—

"সমদোষঃ সমাগ্নিশ্চ সমধাতু—মলক্রিয়ঃ। প্রসন্নাত্মেন্দ্রিয়মনাঃ সুস্থ ইত্যভিধীয়তে॥—"সুশ্রুত যদিও এই শ্লোকের ভাষা কঠিন নহে তথাপি শব্দ

সকলের ব্যাখ্যা না করিলে সহজে বোধগম্য হইবে না। এজন্য এই শ্লোকের সংক্ষিপ্ত ব্যাখ্যা এস্থলে প্রদান করা যাইতেছে।

সমদোষ—দোষত্রয় (বায়ু, পিত্ত ও কফ) যাঁহার শরীরে স্বস্থানে রহিয়া কার্য্য নির্ব্বাহ করে তাহাকে সমদোষ কহে।

সমাগ্নি—যাঁহার শরীরে অগ্নি রসরক্তাদি ধাতুতে রহিয়া ধাতু সকলের কার্য্য সম্পাদনের সহায়তা করে এবং কোষ্ঠে রহিয়া নিয়মিত পরিপাক ক্রিয়া সাধন করে তাহাকেই সমাগ্নি বলে।

সমধাতু—যাঁহার শরীরে রস, রক্ত, মাংস প্রভৃতি সপ্ত ধাতু ঠিক ভাবে কার্য্য করে তাহাকে সমধাতু কহে।

সমমল—যাঁহার শরীরের মল নিয়মিত বাহির হয় এবং যাঁহার শরীরে মল জমে না, তাহাকে সমমল বলে।

সমক্রিয়—যাঁহার শরীরে সকল কার্য্য ঠিক ভাবে হয় তাহাকে সমক্রিয় বলা যায়।

প্রসন্নাত্মেন্দ্রিয়মনাঃ—যাঁহার আত্মা প্রসন্ন এবং ইন্দ্রিয়গণ সকল কার্য্য করিতে সক্ষম তাঁহাকেই প্রসন্নাত্মেন্দ্রিয়মনাঃ বলা যাইতে পারে। তাহা হইলে এক্ষণে বুঝা যাইতেছে, যাঁহার শরীরে উল্লিখিত কার্য্য সকল ঠিকভাবে সাধিত হয় এবং যিনি প্রসন্নাত্মেন্দ্রিয়মনাঃ তাঁহাকেই সুস্থ বলা যায়। এইরূপ যে সুস্থ তাঁহারই রাত্রিকালে দুগ্ধ পান করা একটি সুপথ্য। মানব শরীরে এই সকল কার্য্যের বিকৃতি ঘটিলেই অসুস্থ বলিয়া নির্দ্দেশ করা যায়। সুস্থ ব্যক্তি রাত্রিকালে দুগ্ধ পান করিলে দোষ, অগ্নি, ধাতু প্রভৃতি স্ব স্ব ক্ষেত্রে রহিয়া কার্য্য করিতে সক্ষম হয় এবং শরীরে বল আনয়ন করে। অবশ্য কেবল দুগ্ধ পান করিলেই হয় না, পরিশ্রমও চাই। পরিশ্রমের কথা অপর একদিন বলা যাইবে।

দুগ্ধ শিশুগণের প্রধান খাদ্য। দুগ্ধ যদি শিশুগণ পান করিতে না পায়, তাহা হইলে তাহাদের জীবনী শক্তি ক্রমেই হ্রাস পাইয়া থাকে। একমাত্র মাতৃস্তন্য পান করিয়া শিশুগণের দেহ পুষ্ট হইতে পারে না। যখন অতি শিশু থাকে অর্থাৎ যখন শিশুর বয়স ছয় মাসের ও কম থাকে তখন মাতৃস্তন্যে কাজ চলিতে পারে বটে কিন্তু এই বয়সের অধিক হইলে, অন্ততঃ দাঁত না উঠা পর্য্যন্ত জান্তব দুগ্ধই শিশুগণের প্রাণ রক্ষা করে বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। এজন্য দুগ্ধের যতগুলি নাম আছে তন্মধ্যে বালজীবন একটি। দুগ্ধ যে কেবল শিশুগণের পক্ষেই উপযোগী তাহা নহে, ইহা বলকারক এবং জ্বর-নিবারক সুতরাং বৃদ্ধের পক্ষেও বিশেষ উপযোগী। দুগ্ধ আবাল বৃদ্ধ বনিতা সকলেই সেবন করিতে পারেন এবং সকলেরই নিয়মিত দুগ্ধ সেবন করা উচিত।

সকল দুগ্ধই যে সকল ব্যাধিতে প্রয়োগ করা চলে সেই সকল ব্যাধির নাম এস্থলে উল্লেখ করা যাইতেছে। অম্লপিত্ত, পাণ্ডুরোগ, শোষ, গুল্ম, উদর রোগ, অতিসার, জ্বর, দাহ, শোথ, যোনিদোষ, শুক্রদোষ মূত্ররোগ; বাতপিত্ত রোগ, ক্ষীণ এবং ক্ষত রোগে দুগ্ধ পথ্য প্রয়োগ করিলে' একাধারে আহার ও ঔষধ দুইয়েরই কার্য্য করিয়া থাকে। অবশ্য চরক সুশ্রুত প্রভৃতি আয়ুর্ব্বেদীয় প্রামাণ্য গ্রন্থ সকল যে অষ্ট প্রকার দুগ্ধের কথা বলিয়াছেন, তাহার মধ্য হইতে কোন দুগ্ধ প্রয়োগ করিলে বেশী ফললাভ করা যায়, সে বিষয় প্রয়োগকারীর বিশেষ চিন্তা করা প্রয়োজন। দুগ্ধ দ্বারা বমন, বিরেচন,

স্নেহন প্রভৃতি কর্ম্ম করান যায়। এবং নস্য, প্রলেপ ও অবগাহন প্রভৃতি কার্য্যও চলিতে পারে।

বাংলা দেশে অন্যান্য দুগ্ধ অপেক্ষা গোদুগ্ধের প্রচলন বেশী। অন্যান্য দুগ্ধের ব্যবহার আছে বটে তবে গোদুগ্ধের তুলনায় নিতান্তই অল্প। বাংলা দেশে অন্যান্য দুগ্ধ অপেক্ষা গোদুগ্ধের প্রচলন বেশী হওয়ার কারণ কি? গোদুগ্ধ স ত্র পাওয়া যায় এবং গোদুগ্ধের মূল্য অপেক্ষাকৃত কম বলিয়া গোদুগ্ধের প্রচলন বাংলায় বেশী। বাংলায় এমন অনেক পল্লী আছে, যেখানে মহিষাদি নাই কিন্তু গাভী সর্ব্বত্র বিরাজিতা। কেবলমাত্র এজন্য গোদুগ্ধের প্রচলন বেশী নয় পরন্তু অষ্ট প্রকার দুগ্ধের মধ্যে গোদুগ্ধই শ্রেষ্ঠ। কথিত হইয়াছে;—

"স্বাদু শীতং মৃদু স্নিগ্ধং বাহুলং শ্লক্ষ্ণপিচ্ছিলম্॥
গুরু মন্দং প্রসন্নঞ্চ গব্যং দশগুণং পয়ঃ॥
তদেবং গুণমেবৌজঃ সামান্যাদভি বর্দ্ধয়েৎ।
প্রবরং জীবনীয়ানাং ক্ষীরমুক্তং রসায়নম্।"

——চরক সংহিতা

অর্থ এই যে, গাভীর দুগ্ধ দশগুণ যুক্ত। স্বাদু, শীতল, মৃদু, স্নিগ্ধ, বাহুল (ঘন), শ্লক্ষ্ণ, পিচ্ছিল, গুরু, মন্দ ও নির্ম্মল এই সকল গুণ গোদুগ্ধে আছে। এই সকল গুণ থাকাতে এবং ওজ ধাতুর সহিত সাম্য হওয়াতে গোদুগ্ধে ওজ ধাতুর বৃদ্ধি হয়। জীবনীয়দিগের মধ্যে এই দুগ্ধ রসায়ন সুতরাং অন্যান্য দুগ্ধ অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। গোদুগ্ধ সকল দুগ্ধ অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ বলিয়া আমরা এই প্রবন্ধে গোদুগ্ধের কথা প্রথমেই আলোচনা করিব।

যে কোন প্রকার দুগ্ধই হউক না কেন সকল দুগ্ধই জ্বাল দিয়া ব্যবহার করা উচিত। অবশ্য গোদুগ্ধের ধারোষ্ণ পাইলে ভিন্ন কথা। ধারোষ্ণ গোদুগ্ধের কথা পরে বলিব। দুগ্ধ জ্বাল দিবার প্রণালী এস্থলে জানিয়া লওয়া কর্ত্তব্য। জ্বাল দিবার জন্য দুগ্ধ যত পরিমাণ লওয়া হইবে, সেই পরিমাণ জল (অবশ্য জল বিশুদ্ধ হওয়া চাই) মিশ্রিত করিয়া উনুনে চড়াইয়া দিতে হইবে। উনুনের আগুনে যেন ধোঁয়া না থাকে, সে বিষয় সাবধান হইতে হয়। কারণ ধোঁয়ায় দুগ্ধ নষ্ট করিয়া দেয় এবং সেই দুগ্ধ সেবন করিলে অজীর্ণাদি ব্যাধি হইবার সম্ভাবনা। যখন জলাংশ মরিয়া গিয়া দুগ্ধাংশ রহিবে তখন নামাইয়া লইতে হইবে। যদি দুগ্ধাংশ কিছু মারিয়া ফেলা যায় তাহা হইলে সেই দুগ্ধ বেশী গুরুপাক হইয়া থাকে। গুরুপাক দ্রব্য জীর্ণ করা সকলের পক্ষে সম্ভব হয় না। এইরূপ জ্বাল দেওয়া দুগ্ধই সর্ব্বাপেক্ষা প্রশস্ত।

দুগ্ধের সহিত কিছু চিনি বা মিশ্রী মিশ্রিত করিয়া সেবন করা উচিত। দুগ্ধে চিনি বা মিশ্রী মিশ্রিত করিলে, দুগ্ধ বেশ মধুর রস সম্পন্ন হইয়া থাকে। চিনি বা মিশ্রী মিশ্রিত করিতে হইলে, এক ছটাক দুগ্ধে চায়ের চামচের এক চামচ চিনি বা মিশ্রী মিশ্রিত করিলেই কার্য্যোপযোগী হইয়া থাকে।

পূর্ব্বেই বলিয়াছি, গোদুগ্ধের ধারোষ্ণই প্রশস্ত। দোহনের পর সেই দুগ্ধের গরম অবস্থাকে ধারোষ্ণ কহে। ধারোষ্ণ দুগ্ধ জ্বাল দেওয়া দুগ্ধ অপেক্ষা অধিক বলকারী কিন্তু সকল সময় অনেকের পক্ষে ধারোষ্ণ দুগ্ধ মিলে না বলিয়া বাধ্য হইয়া জ্বাল দেওয়া দুগ্ধ পান করিতে হয়। ধারোষ্ণ দুগ্ধ অমৃত তুল্য, বলকারক, ত্রিদোষ-নাশক, শীতল, লঘু এবং দীপন।

সকালে গাভী দোহন করা দুগ্ধ সন্ধ্যাকালে দোহিত দুগ্ধ অপেক্ষা গুরু ও শীতল হইয়া থাকে।

কারণ রাত্রিকালে গাভী সকল বিশ্রাম করে এবং বিশেষ শান্ত হয়। সন্ধ্যাকালের দুগ্ধ লঘু এবং বাত-শ্লেষ্মা-নাশক হইয়া থাকে। ইহার কারণ দিবসে গাভী সকল ব্যায়াম সেবন করিয়া থাকে এবং সূর্য্যকিরণ পায়।

আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে কথিত হইয়াছে যে, গাভীর বর্ণের সহিত দুগ্ধের গুণের পার্থক্য ঘটিয়া থাকে। কৃষ্ণবর্ণের গাভীর দুগ্ধই উত্তম। এই জন্যই বোধ হয়, আমাদের কৃষ্ণ ঠাকুরের শ্যামলী, ধবলী প্রভৃতি গাভীর ভিতর শ্যামলীর নামই প্রথম। কৃষ্ণবর্ণের গাভীর দুগ্ধ বহুগুণযুক্ত এবং বায়ুনাশক।

গাভীর আহার বিশেষে গাভীর দুগ্ধের গুণের পার্থক্য ঘটিয়া থাকে। যে সকল গাভী স্বাধীন ভাবে বিচরণ করিতে পায় এবং ঘাস, খড়, কার্পাস বীজ খাদ্যরূপে গ্রহণ করে, সেই সকল গাভীর দুগ্ধ অত্যন্ত সুপথ্য। কলিকাতায় গাভী সকল যেরূপ কেবলমাত্র খড়, ভুসি, খোল ও জল খাইয়া থাকে, সেইরূপ পল্লীতে গাভীগণ স্বেচ্ছায় মাঠে চরিয়া কাঁচা ঘাস খাইয়া থাকে। এই জন্য কলিকাতার দুগ্ধ অপেক্ষা পল্লীর দুগ্ধ অনেক পরিমাণে সুমিষ্ট, ঘন এবং বলকারক।

দুগ্ধের সর সেবন করিলে বলবৃদ্ধি, বায়ু বিনষ্ট এবং শুক্র উৎপাদিত হইয়া থাকে। এই সকল ক্ষেত্রে দুগ্ধের সর প্রয়োগ করিলে বিশেষ সুফল লাভ করা যায়। অবশ্য পেটের দিকে লক্ষ্য রাখিতে হয়, কারণ দুগ্ধের সর গুরু পাক। এইরূপ দুগ্ধ যেন জীর্ণ জ্বর এবং অগ্নিমান্দ্যে বিশেষ উপকার করে। যেহেতু দুগ্ধ যেন ত্রিদোষনাশক, লঘু ও অগ্নিবৃদ্ধিকারক।

(ক্রমশঃ)

জাতক ও জননী

মেজার হাসান সোহরাওয়ার্দী, M. D. F. R. C.
S. L. M Dublin.

খাদ্যাদির নিয়ম

আমাদের দেশে সাধারণতঃ লোকে বলিয়া থাকে যে, ছেলে দুধ তুলিলে তাহার স্বাস্থ্য ভাল হয়; কিন্তু তাহা ভুল। তাহার দুধ তুলিবার একমাত্র কারণ যে তাহাকে বেশী খাওয়ান হয়। খাওয়ার দোষে শিশুদের প্রায়ই পেটের অসুখ হয় এবং অনেক সময় বমিও করিতে থাকে। বেশী খাইলে প্রায়ই এই সকল লক্ষণ দেখা দেয়। সুতরাং খাওয়া পরিমাণে এবং সময়মত হওয়া উচিত। পরিমাণ মত না হইলে শিশুর ছোট পেট ভারি বাড়িতে থাকে এবং ভবিষ্যতে এইরূপে বড় হইয়া যায় এবং পরিণামে স্বাস্থ্য খারাপ হইয়া যায়। ছেলেকে খাওয়াইবার একটা নিয়ম বাঁধিয়া লওয়া আবশ্যক। প্রথমদিন ৩ বার খাইতে দিলেই যথেষ্ট হইবে। তাহার পর হইতে দিনের মধ্যে ৬ ঘণ্টা অন্তর খাওয়ান উচিত। সকাল ছয়টার

সময় বেলা ৯ টায় দুপুর ১২টায়, বৈকাল ৩টায়, সন্ধ্যা ৬টায় রাত্রি ৯টায় এবং রাত্রি ১২টায় শেষবার খাওয়াইয়া আবার সকাল ৬টায় দুধ খাওয়াইতে হয়। যদি ঐ রকম নিয়ম করিয়া ঠিক সময়ে মাই খাইতে দেওয়া হয় তাহা হইলে শিশুও সুস্থ থাকে এবং মাও অনেকক্ষণ বিশ্রাম পায়। এই সময়ে উভয়েরই খুব বিশ্রামের প্রয়োজন। তিন বৎসর বয়স পর্য্যন্ত শিশুরা রাত্রে ১২ঘণ্টা নিদ্রা যাইবে এবং সকালে ও বিকালে কিছুক্ষণের জন্য শোওয়া বিশেষ দরকারী। যখন হাওয়া বিশেষ ঠাণ্ডা নয়, তখন শিশুদের বারান্দায় শোয়ান ভাল। তাহাদের এইরূপে অভ্যস্থ করিলে নির্দ্দিষ্ট সময়ে শোওয়া তাহাদের অভ্যাসের মধ্যে হইয়া যায়, এবং মাতারও বিশ্রামের ব্যাঘাত কম হয়। বিশ্রামের অভাবে প্রায়ই তাহাদের অসুখ হয়। তবে ঘুম পাড়াইবার জন্য তাহাদের কোন ঔষধ খাওয়ান উচিত নয়। ছেলে কাঁদিলেই ক্ষুধা পাইয়াছে বলিয়া তাহার মুখে মাই গুঁজিয়া দেওয়া খারাপ। অনেক সময় পেট ফাঁপিলে বাহ্য প্রস্রাব করিয়া বিছানা ভিজাইলে বা পিপাসা পাইলে ছেলে কাঁদে। যদি কাঁদিবার সময় ছেলে পা গুটাইয়া, মুখ লাল করিয়া কাঁদে তাহা হইলে পেট চপ্ চপ্ করে কিনা দেখিতে হইবে। পেট ফাঁপিলে একটু মৌরীর জল, ডিলওয়াটার কিংবা গ্রাইপ ওয়াটার খাইতে দিলে উপকার হয়। বাহ্য প্রস্রাব করিলে বিছানা বদলাইয়া শুক্না বিছানা দিলেই চুপ করে এবং পিপাসা পাইলে একটু ঠাণ্ডা জল খাওয়াইলে কান্না থামিয়া যায়। কান্নার অন্যান্য কারণও থাকিতে পারে। অনেক সময়ে দেখা যায় যে, ছোট একটা কাঁকর বা খড় প্রভৃতি জিনিষ শিশুর বিছানার সঙ্গে থাকিয়া তাহাকে কষ্ট দেয়। তাহা সরাইয়া দিলে কান্না থামিয়া যায়।

শিশুর সেবায় আমাদের দোষ

আমাদের দেশে মেয়েরা অনাবশ্যক ভাবে ছেলেদের সেবা বাড়াইয়া তুলে। ছেলে একটু নড়াচড়া বা শব্দ করিবামাত্রই তাহাকে তুলিয়া মাই দিতে থাকে। সর্ব্বদা কোলে লইয়া ছেলেরও অভ্যাস খারাপ করে। আজকাল শিক্ষিতা মেয়েরাও নানা প্রকার অনিষ্টকর উপায়ে ছেলেদের চুপ রাখিবার ব্যবস্থা করে। চুষিকাঠি মাইবোতল, রবারের তৈয়ারী মাইএর বোঁটার মত চুষনি ছেলেদের চুষিতে দেয়। এ অভ্যাস বড়ই খারাপ। প্রথমতঃ একটা কু-অভ্যাস, দ্বিতীয়তঃ সর্ব্বদা ঘষার মাড়ী উঁচু হইয়া বাহির হয়। তৃতীয়তঃ তাহার চাপে তালু উঁচু হইয়া নাকের ভিতরের রাস্তা সঙ্কীর্ণ করে। তাহাতে নিশ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যাঘাত হয় এবং ফুস্ফুসের বৃদ্ধি হয় না বলিয়া বুক চওড়া হইতে পায় না; এজন্য ফুস্ফুস্ দুর্ব্বল হইয়া নানাপ্রকার পীড়া হয়। ছেলেদের এডিনয়েড্ নামক পীড়া যাহাতে বুদ্ধি বিবেচনার হ্রাস হয় ইহাই তাহার প্রধান কারণ; চতুর্থতঃ এই সব চুষনি যেখানে সেখানে পড়িয়া যায় এবং সাধারণতঃ আয়া বা ঝি তাহাদের ময়লা কাপড়ে পুঁছিয়া পুনরায় শিশুর মুখে তুলিয়া দেয়। সুতরাং তাহার সহিত নানাপ্রকারে বীজাণু শিশুর শরীরে প্রবেশ করিয়া আমাশয়, পেটের পীড়া প্রভৃতি রোগ জন্মায়। আমাদের দেশে ঝিনুক-কে দুধ খাওয়ান প্রথা শিশুর স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ ভাল নয়। কারণ দুধ খাওয়াইবার সময় বৃদ্ধাঙ্গুলির নখ দুধের মধ্যে ডুবাইয়া দেওয়া হয়। নখে অনেক ময়লা ও বিষাক্ত দ্রব্য সঞ্চিত থাকিতে পারে, সেজন্য

শিশুর পেটের অসুখ, হজমে ব্যাঘাত ও আমাশয় পর্য্যন্ত হইতে পারে। সুতরাং খাওয়াইবার পূর্ব্বে হাত ভাল করিয়া সাবান দিয়া ধুইয়া ফেলিতে হয়। ঝিনুক অপেক্ষা চামচ ভাল; ঝিনুকের মতই বাঁট-ওয়ালা একপ্রকার বিলাতী চামচ পাওয়া যায়, তাহা সর্ব্বাপেক্ষা উপযোগা। তবে পূর্ব্বোক্ত প্রকারে ভাল করিয়া হাত এবং নখ ধুইয়া পরিষ্কার রাখিলে ঝিনুকের দ্বারা দুধ বিনা আশঙ্কায় খাওয়ান যাইতে পারে।

শিশুর মলমূত্র ত্যাগ।

শিশু পায়ে বসিবার উপযুক্ত হইলে তাহাকে পায়ে কিম্বা চেম্বারপটে বসাইয়া বাহ্য করিবার অভ্যাস করাইতে হইবে। কয়েকদিন নিয়মিত ভাবে এ অভ্যাস করাইলেই শিশু নিয়মিত সময়ে বাহ্য করে। মেঝে বা উঠানে যেখানে সেখানে বাহ্যে করাইয়া ফেলিয়া রাখিতে নাই; কারণ বাহ্যতে মাছি বসিয়া তাহাদের পায়ের এবং ডানার সহিত মল-মূত্রের দূষিত পদার্থ তুলিয়া লইয়া খাদ্য ও জলে বসে এবং নানাপ্রকার রোগের সৃষ্টি করে। অতএব একটী নির্দ্দিষ্ট স্থানে বাহ্য করাইয়া তৎক্ষণাৎ তাহা পরিষ্কার করিয়া ফেলিতে হইবে, কিম্বা চেম্বারপটে ঢাকা দিয়া রাখিতে হইবে। তাহা যদি না হয়, তবে তাহার উপর ছাই চাপা দিলে মাছি বসিতে পায় না।

প্রথম হইতেই এইরূপ সব লক্ষ্য রাখিয়া, খাওয়া ঘুমান, বাহ্য করা প্রভৃতি সকল কাজ নিয়মাবদ্ধ করা যায়, এবং এইরূপ ভাল অভ্যাস তরুণাবস্থায় করিলে ভবিষ্যতে তাহা স্বাভাবিক হইয়া দাঁড়ায়। ছোট বেলা হইতে অনিয়ম, কু-অভ্যাস হইয়া গেলে গৃহ-স্থের পক্ষে ছেলে মানুষ করা বড়ই কষ্টকর হইয়া দাঁড়ায়; কিন্তু এই প্রকার কু-অভ্যাস সাধারণতঃ নিজেদের কর্ত্তব্যত্রুটি বা অগ্রাহের ফলে হইয়া থাকে। আমাদের দেশের মধ্যবৃত্ত বা গরীব পরি-বারেরই বেশী কষ্ট হইয়া থাকে। কারণ তাহারা চাকর বা ঝি রাখিতে সক্ষম হয় না।

শৈশব হইতে ভাল শিক্ষা দিলে বড় হইয়া একে-বারে পাল্‌টাইয়া যাওয়া সম্ভব নহে। প্রবাদ আছে যে, "কচিতে না নুইলে বাঁশ, সে করে ট্যাস ট্যাস"। শিশু বড় হইলে পিতামাতা যেন শিশুপালনে অযো-গ্যতা বা অসাবধানতার জাগ্রত প্রতিমূর্ত্তি হইয়া না দাঁড়ায়, সে বিষয়ে প্রত্যেক পিতামাতার বিশেষ লক্ষ্য রাখা অবশ্য কর্ত্তব্য।

মনে রাখিবেন

প্রতি মিনিটে একটি করিয়া গরু রপ্তানি হয়;
আমাদের শিশুরা দুধ না পাইয়া রোগে ভূগিয়া মরে।
সমবেত চেষ্টায় গো-রপ্তানি নিবারিত হইতে পারে।

আবাহন

শ্রীহরেন্দ্রনাথ সিংহ

কা'র আগমনে উঠিল ধরায়
সুখের লহরী ভেসে,
পুলকে পূরিত প্রেমিকা প্রকৃতি
সেজেছে মোহিনী বেশে !
চামেলী টগর মালতী সখীরা
সফল সমাধি-হারা,
সোঁদাল বকুল অশোক পলাশ
আমোদে আকুল তা'রা !
মলয় আসিয়া ক'রে যায় কানে
অতিথি এসেছে দ্বারে,
চন্দন-চুয়া-চর্চ্চিত-কর—
ভালবাসো যারা যারে।
বরষের পরে এসেছে ফাগুন
সবারে তুষিতে আজ,
মানবে লইয়া হোলির খেলায়
মাতিবেন ঋতুরাজ !
আবীর মাখিয়া কর কোলাকুলি
বীজাণু নাশিবে তায়,
চির অরিজনে বুকে ঠাঁই দাও
সে যেন না বাদ যায়।
সবার মিলনে এ মহা মিলন
একতা সৃজন করে ;
যন্ত্রণা ভরা ব্যাধি দুখ জরা
চোখের নিমিষে হরে।
প্রাণের প্রেরণা দিতেছে ফাগুন
কোরোনাকো অপচয়,
অন্তর খানি শান্তি লভিলে
ব্যাধি আর নাহি রয়।
নব বসন্তে কহিছে কোকিল
কুহু কলরব ডাকে,
তুলে ধর দেহ মৃদুল মলয়ে
ব্যাধি যদি কারো থাকে।
মধুর এ ঋতু ক্ষণকাল রবে
লুটে লও তার ভাতি,
(শেষে) স্বপনের সম স্মরণে জাগিবে
সুখের বাসররাতি।

জীবাণু-বৃত্তান্ত

শ্রীসুবলচন্দ্র মুখোপাধ্যায়

চিরকাল ধরিয়া জীবাণুরা মানুষের কিংবা পশুর দেহকে অকস্মাৎ যারপরনাই বিধ্বস্ত এবং বিক্ষুব্ধ করিয়া আসিতেছে। ফল যে কেবলমাত্র খারাপই হইয়া আসিতেছে তাহা নহে। অনেকক্ষেত্রে ভালও হইয়া থাকে। কখনো তাহারা প্রস্তুত থাকিবার অবসর পর্য্যন্ত দেয় না, যে কোনো সময়ে এবং যে কোন স্থানে এবং কোন জিনিসে নিজের প্রভাব বিস্তার করিতে তৎপর হয়। কোনো পরিবারের মধ্যে ধীরে ধীরে সংক্রমিত হইতে থাকে। বৃদ্ধি পাইবার কোনো সুযোগ না থাকিলে নিঃশব্দে বসিয়া থাকে এবং সুবিধা বোধ করিলে কয়েক ঘণ্টার মধ্যে অসংখ্য জীবাণু সৃষ্টি করিতে থাকে। বিস্তৃতি লাভের সর্ব্বাপেক্ষা সুবিধাজনক স্থান, হয় গরম দুধ না হয় গলিত মাখন কিংবা ঐ ধরণের অন্য কিছু।

কতকগুলি জীবের আহার্যের মধ্যে নিশ্চিন্তভাবে প্রসার লাভ করিয়া খাদ্যদ্রব্যকে একেবারে দূষিত করিয়া ফেলে এবং অন্য কতকগুলি ততক্ষণে সমস্ত দেহের মধ্যে এত প্রচুর পরিমাণে বিস্তৃত হইতে থাকে যে সমস্ত বিরুদ্ধ শক্তিকে ক্রমশঃ প্রতিহত করিয়া কিম্বা পশুর দেহে রোগ উৎপাদন করিতে সমর্থ হয়। কখনো কখনো মানুষের আহারের পূর্ব্বেই আহার্য্যে বিষাক্ত হইয়া থাকে, এবং এত ভীষণ হইয়া থাকে যে অত্যন্ত অল্পসংখ্যক কয়েকটি জীবাণুতেই সমস্ত দেহ অসাড় হইয়া যায় এমনকি মৃত্যু পর্য্যন্ত ঘটিয়া থাকে। ইহাই প্রকৃতপক্ষে আহার্য্যে বিষ মিশ্রণ। পক্ষান্তরে জীবাণুরা কণ্ঠে কিংবা দেহের অভ্যন্তরে প্রবেশ করিবার সময় কোনো রকম কিছুই মনে হয়না, কোন কোন জীবাণু বরং সেখানে তাহারা বেশ নির্ব্বিবাদে বংশবৃদ্ধি করিতে পারে। অতিসত্বরই কার্য্য করিয়া থাকে, কেহ কেহ বা কিছুদিন সবুর করিয়া থাকে।

আমরা খাদ্যদ্রব্যের পরিচ্ছন্নতা এবং কি করিয়া খাদ্যদ্রব্য স্পর্শ করিতে হয়, তাহার সম্বন্ধে আলোচনা করিতেছি, সুতরাং খাদ্যদ্রব্যে জীবাণু প্রবিষ্ট হইলে হইলে যে তাহা বিষাক্ত হইয়া মানব শরীরের কি প্রকার ক্ষতি করিতে পারে, তাহাই বুঝাবার চেষ্টা করিব।

বোধ করি মানুষের বহু পূর্ব্বেই বীজাণুর অস্তিত্ব ছিল। মানুষের অস্তিত্বের বহু পূর্ব্ব হইতেই তাহাদের কার্য্যপদ্ধতি ক্রমশঃ বিস্তার লাভ করিয়া পশু-শরীরে রোগের সৃষ্টি করিয়া মৃত্যুর পথ প্রশস্ত করিয়া দিতেছে। কোনো কালে মানুষ যে বীজাণুর হাত হইতে রক্ষা পাইয়াছিল তাহার একমাত্র কারণ বোধ করি বীজাণুরা আক্রমণের পদ্ধতিতে ঠিক অভ্যস্ত ছিল না। কিন্তু মানুষের অসাবধানতার সুযোগে তাহাদের যথেষ্ট সুবিধা হইয়াছে। সেই হইতেই কতকগুলি অভ্যাস এবং অসাবধানতাই মনুষ্য-শরীরে বীজাণু-ঘটিত রোগের একমাত্র কারণ।

বৈজ্ঞানিকগণ বীজাণু-সংক্রান্ত ব্যাপারটি এইরূপে আবিষ্কার করিলেন, যে মানুষ, পশু এবং কীট-পতঙ্গের শরীরে ভীষণভাবে আক্রমণ করিতে সুরু করিয়াছে এবং তাহার ফলে রোগ ও মৃত্যুর হার ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইতেছে। সমস্ত শতাব্দীর মধ্যে এটি একটি রহস্যময় এবং আশ্চর্য্যজনক কীর্ত্তি! ইহাদের মধ্যে অনেকেই সাধারণের স্বাস্থ্য-পরীক্ষক হইয়া উঠিয়াছেন।

এই সকল বৈজ্ঞানিকগণ কতকগুলি বিভিন্ন প্রকারের বীজাণু আবিষ্কার করিয়াছেন। কোনটি যক্ষ্মারোগের কোনটি বা টাইফয়েড জ্বরের, কোনটি আমাশয়ের কোনটি বা Sore Throat এর। মানুষের এই সকল পরম শত্রু, ডিপ্‌থিরিয়া প্রভৃতি রোগের বীজাণু সমস্ত দেহকে বিষাক্ত এবং জর্জ্জরিত করিতেছে। তাঁহারা জানিয়াছেন সর্ব্বাপেক্ষা ভয়ানক বিষ 'bacillus botulinus' দ্বারা আহার্য্য সাংঘাতিকভাবে বিষাক্ত হইয়া থাকে। সামান্য কয়েকটি বীজাণুতে একটি মানুষের প্রাণ পর্য্যন্ত নষ্ট হইতে পারে। সৌভাগ্যের কথা অন্যান্য বীজাণুর বিষ দেহে প্রবিষ্ট হইলে, ফল খুব খারাপ হয় না কারণ প্রবলতর বীজাণুরই প্রাধান্য বলবান্ হয়।

এই সকল বৈজ্ঞানিক চিকিৎসকগণ ইহাদের কার্য্যকলাপ, গতিবিধি, ফলাফল সমস্তই পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে পর্য্যালোচনা করিয়াছেন। একটি বীজাণু-পরীক্ষক একটি সত্যঘটনা এইরূপে লিপিবদ্ধ করিয়াছেন।

নিপুণা গৃহিণী মিসেস মজুমদার সন্ধ্যাবেলা পাঁচ জনের মত নানারকম মুখরোচক খাবার প্রস্তুত করিলেন। সকলেই বেশ তৃপ্তির সহিত খাইয়াছিলেন। কিন্তু ছয় ঘণ্টা হইতে ঠিক কুড়ি ঘণ্টার মধ্যে মিসেস মজুমদার এবং অন্য দুইজন ভয়ানক অসুস্থ হইয়া, বমি, দাস্ত, হিক্কা এবং জ্বর লইয়া শয্যা আশ্রয় করিলেন। কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই একটি বিশবর্ষীয়া কন্যা মারা গেল এবং একটি দুগ্ধপোষ্য শিশুও রোগাক্রান্ত হইয়া পড়িল। স্বাস্থ্য-বিভাগে বীজাণু-পরীক্ষকের নিকট খবর গেল। সকলেই মাংসকেই দূষিত বলিয়া স্থির করিয়াছিলেন কিন্তু যে মেয়েটি মারা গেল, সে চপ্ খায় নাই কিন্তু 'পুডিং' অনেকটা খাইয়া ছিল। যে দুজন আরো অসুস্থ হইয়া ছিল তাহারা অন্য সমস্ত জিনিষ খাইয়া পুডিং কিছু কিছু খাইয়াছিল। একজন সম্পূর্ণ সুস্থ ছিল সে পুডিং মোটেই খায় নাই।

অতএব ভাল করিয়া পরীক্ষা করিলে পুডিংকেই দূষিত বীজাণুর কারণ সাব্যস্ত করা উচিত।

পরীক্ষকের রিপোর্টে জানা গেল পুডিংএ কলেরার জীবাণু প্রবেশ করিয়াছিল এবং যাহারা শুধু অসুস্থ হইয়া ছিল তাহাদের দেহে এই বীজাণুর প্রতিষেধক বীজাণু ছিল।

পুডিংয়ের মাঝখানে কেমন করিয়া রান্নার পরেই কলেরার বীজাণু প্রবেশ করিয়াছিল তাহারই ফলে এই ভীষণ অবস্থা।

পরীক্ষকের আরো বিশ্বাস চপের মধ্যেও বীজাণু ছিল। মিসেস মজুমদার উহাতে হস্ত স্পর্শ করিবার সঙ্গে সঙ্গেই তাঁহার হাত দূষিত হইয়াছিল। এবং তাহার পর ভালো করিয়া হাত ধুইয়া কোন তোয়ালেতে মুছিয়া ফেলিয়াছিলেন। রান্নার পর তিনি হাত দিয়া স্পর্শ করিয়া পুডিংটিকে বিষাক্ত করিয়াছিলেন এই চমৎকার গরম খাবারের ভিতর তাহারা তাহারা যতক্ষণ না ঠাণ্ডা হইল ততক্ষণের অসংখ্য বীজাণু সৃষ্টি করিল তাহার পর মনুষ্যশরীরে প্রবেশ করিয়া কি ভীষণ কাণ্ডই না করিল।

একটু সাবধানতা সহকারে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হইয়া রান্না করিলে এই বিষম বিভ্রাট ঘটিত না। অতএব পাচিকার বিশেষ পরিচ্ছন্নতা অভ্যাস করিতে হইবে। কাঁচা চপ স্পর্শ করিবার পর হাত ভাল করিয়া ধুইলে বীজাণু বোধকরি এতবড় একটা কাণ্ড করিতে করিতে সমর্থ হইতনা। পরিচ্ছন্নতা অভ্যাসটি না করিলে জীবনব্যাপী দুর্ভোগ এবং জীবননাশেরও সম্ভাবনা।

প্রচুর সাবান গরম জল একটি ভাল বুরুষ একটি পরিষ্কার তোয়ালে প্রভৃতি সাবধানতার সহিত ব্যবহার করিলে বীজাণুর হাত হইতে সহজেই রক্ষা পাওয়া যাইবে।

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

রক্তহীনতায় এ যাবৎ লৌহ ঘটিত ঔষধ (আয়রণ) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা যাইতেছে যে লৌহ ঘটিত ঔষধ সহজে হজম হয় না। অধিকন্তু অজীর্ণ সৃষ্টি করে। খ্যাতনামা চিকিৎসক গণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে প্রস্তুত হিমোজেনের সহিত রক্তদোষনাশক ও রক্ত পরিষ্কারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সত্বর রোগীর দেহে নূতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে রক্তহীনতা ও আনুসঙ্গিক দুর্ব্বলতা ও অন্যান্য উপসর্গ দূর হইয়া যায়। সদ্য রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত সিরাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিষ্কারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে হিমোজেন ও হিমোজেনের বিভিন্ন কম্পাউণ্ডগুলি অবস্থাভেদে ব্যবস্থা করিয়া রক্তহীনতায় ও দুর্ব্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন রক্তহীনতায় সর্ব্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্ব্বলতা, এবং অন্যান্য জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে সদ্য রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রস্তুত হইতেছে। হাঁসপাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা ইহা দ্বারা সত্বর অধিক পরিমাণে রক্তকণিকা গঠিত হয়।

রেডিও হিমোজেন উইথ ভিটামিন কম্পাউণ্ড।

রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য, শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাব জনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুস্‌ফুসের পীড়া, খাদ্যাভাব জনিত দুর্ব্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্ব্বাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে ইহা অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম।

রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য বর্ত্তমান থাকিলে, বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয় প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন উইথ ফস্‌ফো লেসিথিন।

স্নায়বিক দুর্ব্বলতা, অবসাদ, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতা হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য্য ফলদায়ক।

কুইনো হিমোজেন উইথ কুইনাইন কম্পাউণ্ড।

(কুইনাইন, আরসেনিক্, নক্সভমিকা, এমোন ক্লোরাইড, সিনেমিক এলডিহাইড হিমোগ্লোবিন ইত্যাদি)

ম্যালেরিয়া প্লীহা যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতা ও দুর্ব্বলতায় অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন ইউথ হাইপোফস্‌ফাইট্‌স্ কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোফস্	ষ্ট্রীকনিন হাইপোফস
ক্যালসিয়াম ,,	পটাসিয়াম্ ,,
আয়রণ ,,	ম্যাঙ্গানিজ ,,

হাঁপানি, পুরাতন সর্দ্দি, কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা এবং যাবতীয় ফুস্‌ফুস্ সংক্রান্ত পীড়া সহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। রক্তস্থিত ম্যালেরিয়া জীবাণু নষ্ট করিতে ইহা অদ্বিতীয়। এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করিতে ও ম্যালেরিয়ার পর নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য করে এবং পুনরায় ঐ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

বাল্যাবস্থায় মাংস-গ্রন্থির বর্দ্ধন

কতক বালক বালিকার বাল্যকালে গলার ভিতরের lymphoid tissue গুলির অতিশয় বৃদ্ধি হেতু tonsils, adenoids প্রভৃতি রোগের সৃষ্টি হইয়া থাকে। ঐ সকল টিসু ফুলা ভাবটা কিছু কাল পরে কমিয়া যায়, আর কতকগুলির প্রায় কিছুদিন বর্ত্তমান থাকিতে দেখা যায়।

হাঁসপাতালে সাধারণতঃ একশত ছেলে মেয়ের ভিতর প্রায় পঞ্চাশ জনের এই মাংসগ্রন্থি-ঘটিত রেখা বর্ত্তমান থাকিতে দেখা যায়। এই সকল মাংসগ্রন্থি-ঘটিত রোগগুলিকে আমরা চারি ভাগে বিভক্ত করিব। (১) মাংস-গ্রন্থির সাধারণ বর্দ্ধন (২) অল্প বর্দ্ধন—(ক) অল্পকালস্থায়ী (খ) অধিক কাল স্থায়ী (৩) Adenoids (নাসিকার রোগ) এবং (ক) টন্‌সিল বর্দ্ধন

(১) মাংস-গ্রন্থির সাধারণ বর্দ্ধন। পরীক্ষায় দেখা যায় যে প্রায় অধিকাংশ বালক বালিকার মাংস গ্রন্থিগুলি সাধারণ অবস্থায়, বেশী বয়স হইবার পূর্ব্বেই বেশ বড় হইয়া থাকে। ইহাতে উহাদের স্বাস্থ্যের কোন অসুবিধা ঘটে না। কোন কোন বালক বালিকা পুরুষানুক্রমে এই রোগ হইতে ভুগিতে থাকে। উহাদিগকে বিশেষ যত্ন সহকারে স্বাস্থ্যকর স্থানে লালন পালন করিলেও এই রোগের হাত হইতে অব্যাহতি লাভ করা দুরূহ ব্যাপার।

চিকিৎসার সময় দেখিতে হইবে যে এই বৃদ্ধি কোন যক্ষ্মা সংক্রান্ত কিনা। কারণ যক্ষ্মা সংক্রান্ত ও সাধারণ বর্দ্ধনের চিকিৎসা প্রায় একই ভাবে হইয়া থাকে। সাধারণ বর্দ্ধনের পক্ষে টিন্‌চার অব আইওডিন্ দিয়া পেণ্ট করিলে রোগের উপশম হইতে দেখা যায়। (১) অল্প বর্দ্ধন। (ক) অল্প কাল স্থায়ী—নাসিকাস্থ চর্ম্মের ঘা হইতে এই রোগের উৎপত্তি হয়। কিন্তু ঘাটি এত অল্প যে চিকিৎসক তাহা নির্দ্ধারণ করিতে পারেন না। এই স্থলে ঘাড়ের (Neck) মাংসগ্রন্থিগুলি রুগ্ন হইয়া পড়ে। এই রোগের সহিত প্রায় হাম হইয়া অল্প জ্বর দেখা যায়। মাংসগ্রন্থি এত ফুলিয়া উঠে যে কমিতে প্রায় দুইমাস কাল লাগিয়া যায়।

চিকিৎসার পূর্ব্বে ঘাটি বাহির করাই সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট। কিন্তু পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে উহা অতি দুরূহ কার্য্য। টনিক ঔষধের সাহায্যে চিকিৎসা করা উত্তম। কিন্তু বাহিরে লাগাইবার জন্য Iodineই উৎকৃষ্ট। সমভাগে আইওডিন্‌এর সহিত চর্ব্বি (Lorel) মিশাইয়া মলম করিয়া লাগান যাইতে পারে।

(খ) Acute অবস্থা হইতেই প্রায় দীর্ঘকাল স্থায়ী রোগ হইতে দেখা যায়। এইরূপ স্থলে কয়েক একটীর স্থলে কতকগুলি মাংস গ্রন্থি এক সঙ্গে রুগ্ন হইয়া পড়ে। উপরোক্ত ঔষধে রোগ না কমিলে, বুঝিতে হইবে যে রোগটী দীর্ঘকাল স্থায়ী হইয়া পড়িয়াছে।

(৩) ও (৪) এই দুইটী রোগের সম্বন্ধ এত ঘনিষ্ঠ যে উহাদিগকে পৃথক না করিয়া দেখান যাইতে পারে। ছুরিকার সাহায্যে চিকিৎসা (অর্থাৎ অস্ত্রোপচার) না করাই আধুনিক জগতের আদর্শ হইয়া উঠিয়াছে। পূর্ব্বে মাংসগ্রন্থির কিছু বৃদ্ধি লক্ষ হইলেই প্রায় অস্ত্রোপচার দ্বারা চিকিৎসা করা

হইত। ফ্রেঞ্চ সাহেব বলেন যে "প্রায় শতকরা ৮০ জনের ভিতর বিষ (Toci of infeetivn) না থাকার জন্য অস্ত্রোপচারের আবশ্যক হয় না এবং কথা বলা ও নিশ্বাস প্রশ্বাসের অসুবিধা না হইলে, অস্ত্রোপচার করা কোন মতে উচিত নয়"।

আইওডিন্ কিম্বা কারবলিক্ দিয়া পেণ্ট করিলে অনেক সময় রোগীকে আরাম বোধ করিতে দেখা যায়। টন্‌সিল্ Septic হইলে operation করা যাইতে পারে।

আবার কেহ কেহ বলেন যে বি (B) জাতীয় ভাইটামিনের অভাব হইলে lymphoid tissue গুলির বর্দ্ধন হইতে থাকে। উপযুক্ত খাদ্য এবং isdine ব্যবহার করিলে টন্‌সিলের হাত হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যাইতে পারে।

নবজাত সন্তানের প্রতি পিতামাতার কর্ত্তব্য

শিশুদের শরীরে যাহাতে কোনো রোগ না প্রবেশ করিতে পারে, তাহার ব্যবস্থা ঠিক কোন্ সময় যে করিতে হইবে, অনেক মাতাপিতারই তাহা একটি সমস্যা হইয়া দাঁড়াইয়াছে। এ সম্বন্ধে তাঁহারা ডাঃ Archibald L. Hoyue এর উপদেশানুসারে কার্য্য করিলে উপকৃত হইবেন।

তিনি বলেন,—শিশুর শরীরে অন্য কোনো প্রকার রোগ না থাকিলে ৪ হইতে ৬ মাস বয়সের সময় বসন্তের প্রতিষেধক টীকা লওয়া দরকার। শরীরে যদি কোনো চর্ম্মরোগ যথা—একজিমা প্রভৃতি থাকে তবে যতদিন না শিশু সুস্থ হয় কোনো মতেই টাকা দেওয়া উচিত নয়।

একটু বেশী বয়সে টীকা দেওয়া অপেক্ষা একবারে জন্মের কিছুকাল পরে টীকা দিলে, আর কোনো বিপদের আশঙ্কা থাকে না। হেমন্ত ও শীত এই দুই ঋতুতে টীকা দেওয়ার প্রশস্ত সময়। কারণ গ্রীষ্মকালেই নানারূপ সংক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাব বেশী হয়।

ডিপ্‌থিরিয়া রোগের প্রতিষেধক Tcxin Anti-Toxin—এক বৎসর বয়সের সময়ই দেওয়া ভাল।

শিশুকে যদি বসন্তের জন্য টীকা দেওয়া হইয়া থাকে তবে তাহার দাগ শুকাইবার সঙ্গে সঙ্গেই ডিপথিরিয়া প্রতিষেধক—(Toxin-Antoxin) দেওয়া যাইতে পারে।

পীতজ্বরের জন্য প্রতি সপ্তাহ অন্তর Toxin-এর পাঁচটি Hypodrmic ইঞ্জেক্‌সন দেওয়া উচিত। বৎসরের যে কোনো সময়ের ইহা দেওয়া চলে। বসন্তের টীকা শুকাইবার সঙ্গে সঙ্গে এই জ্বর প্রতিষেধক ইন্‌জেক্‌সন দেওয়া যায়।

শিশুকে যদি ডিপথিরিয়ার Toxin দেওয়া হইয়া থাকে তবে পীতজ্বরের প্রতিষেধক Injection দেওয়ার জন্য অন্ততঃ মাস ছয়েক অপেক্ষা করা ভাল।

শিশুর দ্বিতীয় বৎসরেই জ্বর প্রতিষেধক Injection দেওয়ার প্রশস্ত সময়।

অত্যন্ত শিশু অবস্থায় এই সকল রোগের প্রতিষেধকগুলি দেওয়া সমস্ত সন্তানের শুভাকাঙ্ক্ষী মাতাপিতার একান্ত কর্ত্তব্য, কারণ এইগুলি ঠিক মত দিলে শিশুর কোনো রোগের বা ভয়ের সম্ভাবনা একেবারে থাকে না।

সিগারেটের ধূমপান ও তাহার বিষময় ফল

অন্যান্য উপায়ে তামাক সেবন অপেক্ষা সিগারেটের সাহায্যে ধূমপান অধিকতর ক্ষতিকারক। নস্য কিম্বা তামাক পাতা পানের সহিত ব্যবহারে কেবল মাত্র নিকোটিন্ (Nicotine) নামক বিষই শরীরস্থ হয়। কিন্তু সিগারেটে অগ্নি সংযোগ হইলে এক প্রকার রাসায়নিক প্রক্রিয়া সংঘটিত হইয়া থাকে।

পাইপ বা চুরুটের সাহায্যে ধূমপান করিলে Nicotineটী দুইটি মাত্র রাসায়নিক পদার্থের সৃষ্টি করিয়া থাকে—যথা Collidine এবং pyridine কিন্তু সিগারেটে ঐ নিকোটিন তিনটী পদার্থের সৃষ্টি করিয়া থাকে। যথা—Furfurole, acrolein এবং Carbone monoxide.

ধূমপানকারীদিগের নিকট সিগারেটই সর্ব্বাপেক্ষা ক্ষতিকারক। আমরা জানি তামাকের উপরেই কাগজ জড়াইলেই সিগারেট নির্ম্মাণ হইল। খড় প্রভৃতি দ্রব্য দ্বারা কাগজ প্রস্তুত হয়। যখন এই কাগজের সহিত নিকোটিন পুড়িলেই উপরোক্ত তিনটী রাসায়নিক পদার্থ নির্গত হইতে থাকে। পাইপ বা চুরুটে যে দুইটি রাসায়নিক পদার্থ দেখিতে পাওয়া যায়, উহা সিগারেটে যে তিনটি পদার্থ দেখিতে পাওয়া যায় তাহা হইতে সম্পূর্ণরূপে বিভিন্ন।

মদ্য প্রস্তুত সময়ে এই furfurole দেখিতে পাওয়া যায়। কিন্তু মদ্য কিছুকাল রক্ষা করিবার পর এই furfurole বিনষ্ট হইয়া যায়। পণ্ডিতেরা এই furfurole কে মদ্য হইতে পঞ্চাশ গুণ অধিক ক্ষতিকারক বলিয়া ধার্য্য করিয়াছেন। এই জন্যই নবজাত মদ্য এত প্রখর! অতএব সিগারেট-ধূমপানকারী নবজাত মদ্য পানকারীর ন্যায় একই furfurole উদরস্থ করিতেছেন। Living tissueর পক্ষে আবার সিগারেটের furfurole আরও পঞ্চাশ গুণ ক্ষতিকারক।

মদ্যপানের নেশা কাটিয়া গেলে এক প্রকার "খোঁয়াড়ী" ভাব (drunken stupor) থাকে। সিগারেট-ধূমপানকারীও তদবস্থা প্রাপ্ত হইতেন, যদি ইহার সহিত acrobin নামক পদার্থ না থাকিত। Acrobin উত্তেজক বটে কিন্তু ইহার একটা বদ্‌গুণ আছে।

এই রূপ বিষাক্ত ধূম বায়ু গমনাগমনের পথ দিয়া যাতায়াত করে বলিয়া মস্তিষ্কস্থিত নবজাত শিরা গুলির বিশেষ ক্ষতি হয়। এবং বাল্যে এই কদর্য্য অভ্যাসের দাস হইলে, মস্তিষ্কের পূর্ণ বিকাশ লাভ সম্পূর্ণ অসম্ভব হইয়া পড়ে।

শিশুর শরীরের মঙ্গলের জন্য দশটি উপদেশ

১। শিশুর জন্মের পূর্ব্বে আপনার এবং আপনার স্বামীর স্বাস্থ্য ভাল থাকা চাই—

সুস্থকায় পিতামাতার সন্তান সাধারণতঃ সুস্থকায়ই হইয়া থাকে। যে শিশু যত সুস্থকায় হইয়া জন্মায় রোগাদির হাত হইতে কষ্টও সে ততই কম পাইয়া থাকে। শিশুর মাতার শরীর ভাল হইলেই শিশু স্তন্যদুগ্ধ ভালরূপে পাইয়া থাকে। শিশুর পিতার স্বাস্থ্য ভাল হইলে তবেই পরিবারের ভরণ পোষণ হইতে পারে। শিশুর জন্মের পূর্ব্বে এবং পরে মায়ের শরীর ডাক্তারের দ্বারা পরীক্ষিত হওয়া উচিত। সাধারণ ডাক্তারের ফি দিতে না পারিলে শিশু-স্বাস্থ্য-সমিতির ডাক্তার এবং নার্সদের নিকট হইতে সকল প্রকার প্রয়োজনীয় সাহায্য পাইবে।

২। শিশুর জন্মের প্রথম এক বৎসর, শিশু বেশার ভাগই স্তন্য দুগ্ধ খাইবে।

শিশুকে স্তন্য দুগ্ধ খাওয়াইয়া মানুষ করিতে হইবে এই কথা সর্ব্বদা মনে রাখিবেন। যদি ইহা অসম্ভব হয়, কতক অংশ স্তন্য দুগ্ধ ও অপরাংশ ভাল গো-দুগ্ধ (নার্সের নিকট হইতে প্রস্তুত করিবার প্রণালী শিখিয়া) শিশুকে দিতে হইবে। শিশুকে নিজের দুধ খাওয়াইতে পারা সম্বন্ধে কখনও নিরাশ হইয়া পড়িবেন না এবং নার্সের উপদেশ ছাড়া ইহার অন্যথা করিওনা। নিজের দুধ খাওয়াইয়া যে শিশুকে মানুষ করা হয় তাহার স্বাস্থ্য বেশ ভাল হয় এবং সেই সন্তানই দীর্ঘায়ু হয়। মাতৃদুগ্ধে শিশুর জন্মগত অধিকার এবং শিশু যে স্তন্য পান করিবে ইহাই প্রকৃতির নিয়ম। প্রকৃতিকে ফাঁকি দিলে আপনাকে তাহার জন্য শাস্তি ভোগ করিতেই হইবে।

৩। শিশুকে নিয়মিত ভাবে খাওয়াইতে হইবে - সে স্তন্য দুগ্ধই হউক বা বোতলের দুগ্ধই হউক।

শিশু কাঁদিয়া উঠিলেও কিম্বা তুমি অথবা উহার অন্যান্য আত্মীয় স্বজনরা শিশুর ক্ষুধা পাইয়াছে মনে করিলেই যে উহাকে খাওয়াইতে হইবে তাহা অত্যন্ত ভুল। ক্ষুধা পাওয়া ছাড়া শিশুর কাঁদিবার আরও অনেক কারণ আছে—যথা শরীরে বেদনা, অস্বস্তি, কাপড় ভেজান, গায়ে ঠাণ্ডা লাগা, অসুখ প্রভৃতি।

শিশুকে খাওয়ান নার্সের নির্দ্দেশানুযায়ী প্রত্যেক দুই, আড়াই, তিন ঘণ্টা অন্তর ঠিক নিয়মিত ভাবে চালাইতে হইবে। খাওয়া অনিয়মিত ভাবে হইলেই শিশুর পেট খারাপ হইবে। বমি, পাতলা পায়খানা পেট কামড়ান, বদহজম প্রভৃতি শরীরে খারাপ হওয়ার সকল কারণগুলিই এই অনিয়মিত খাওয়ান হইতে আরম্ভ। এই সকল রোগ জন্মিলেই শরীরের ওজন না বাড়িয়া উল্টা কমিতে আরম্ভ হয়, রাত্রে সুনিদ্রা হয় না ও শিশু ছটফট করিতে তাহা থাকে। হইলেই বুঝিতে হইবে শিশু সুস্থ নাই।

৪। দুগ্ধের পরিমাণ ঠিক হওয়া উচিত—

দুগ্ধের পরিমাণ অল্প হওয়া ভাল নয়, কিন্তু পরিমাণ বেশী হওয়া আরও অনিষ্টকর। ভিন্ন ভিন্ন বয়সে শিশুর পাকস্থলীর পরিমাণও বিভিন্ন হয়। এমন কি সমান বয়সের শিশুদের মধ্যেও দেখা যায় এক জনের অপরজন অপেক্ষা অধিক বা অল্প পরিমাণ

খাদ্য দরকার হয়। ইহার কারণ চিকিৎসকেরাই ঠিক বলিতে পারেন। এ সকল ক্ষেত্রে সম্পূর্ণভাবে ডাক্তারের পরামর্শের উপর নির্ভর করা উচিত। পাকস্থলীকে অধিক খাদ্য দিয়া ভারি করিলে উহাতে রোগ জন্মে এবং সময়ে সাবধান না হইলে শিশু আজীবন কষ্ট পায়।

৫। শিশু এবং আপনার নিজের সম্বন্ধে বিশেষ ভাবে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিবেন।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা যে কেবল মাত্র দেখিতে সুন্দর তাহা নহে, ইহা স্বাস্থ্যের পক্ষে নিতান্ত আবশ্যক। আমাদের শরীরের প্রধান তিন শত্রু—ময়লা, রোগ এবং মৃত্যু। আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে তিন সহায়,—পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, স্বচ্ছলতা এবং মনের শান্তি, এই কথাটি আমাদের সর্ব্বদা স্মরণ রাখিতে হইবে। কেবলমাত্র নিজের শরীরের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রতি দৃষ্টি রাখিলেই চলিবে না—পাড়া প্রতিবেশী সকলকেই এই বিষয়ে সুশিক্ষা দিতে হইবে। কারণ আপনার এবং আপনার পারিবারিক স্বাস্থ্য আপনার চারিদিকের অবস্থার উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করে। শিশুর খাদ্য সম্বন্ধে বিশেষ ভাবে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিতে হইবে—স্তন পরিষ্কার রাখিবেন, বোতলের দুধ খাওয়ান হইলে সেই বোতল সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান হইতে হইবে; বাসা যথাসম্ভব পরিষ্কার রাখিবেন, কাপড় চোপড় ও বাসন (বিশেষতঃ যে সকল পাত্র শিশুর দুধ গরম করিতে প্রয়োজন হয়) যাহাতে পরিষ্কার থাকে তাহা দেখিবেন! শিশুকে খাওয়াইবার সময় এবং খাদ্য তৈয়ারি করিবার সময় নিজের হাত ভাল করিয়া ধুইয়া লইবেন এবং সর্ব্বোপরি নজর রাখিবেন মাছি যাহাতে কোনও প্রকারে খাদ্যের সংস্পর্শে আসিয়া না পড়ে।

৬। শিশুর গায়ে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে বিশুদ্ধ হাওয়া বাতাস ও সূর্য্যের আলো লাগাইবেন।

শিশুর জীবন ঠিক একটি ক্ষুদ্র বৃক্ষের মতন—বাতাস ও সূর্য্যালোক উভয়ই উহার পক্ষে নিতান্ত প্রয়োজনীয়। ঘরের দরজা জানালা খুলিয়া রাখিয়া যাহাতে হাওয়া চলাচল ভাল হয় এবং বাহিরের আলো বেশ আসিতে পারে তাহার প্রতি লক্ষ রাখিবেন। শরীরের অনিষ্টকারী যে সকল ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কীট বাতাসে ঘুরিয়া বেড়ায় সূর্য্যালোক ও বিশুদ্ধ বায়ু তাহাদের পরম শত্রু। শিশুর চোখে যাহাতে সূর্য্যের আলো গিয়া না পড়ে তাহা দেখিবেন। ঘরের জানালা দিন রাত্র খুলিয়া রাখিয়া দিবেন। বর্ষা বাদলা না থাকিলে রাত্রের হাওয়া গায়ে লাগিলে কোনও অনিষ্ট হয় না, বরং রাত্রের বদ্ধ হাওয়াই শরীরের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকর। অবশ্য ঝড় ঝাপটা হইতে নিজকে রক্ষা করিতে হইবে ও প্রয়োজন হইলে জানালায় পর্দ্দা টাঙ্গাইবে ও মশারী ব্যবহার করিবেন। বাড়ীর ভিতর সর্ব্বাপেক্ষা ভাল ঘরটী শিশুর জন্য রাখিতে হইবে। বৃষ্টিবাদলার সময় ছাড়া শিশুকে যতটা ঘরের বাহিরে রাখা যায় ততই ভাল।

৭। শিশুকে আরামে রাখিবার জন্য যত প্রকার ব্যবস্থা সম্ভব, তাহা করিতে হইবে।

শিশু আরামে থাকিতে পাইলে খুসি হয়। আরামে না থাকিতে পাইলেই খুঁতখুঁতে ও ছটফটে হয়। শিশুর আরামের জন্য তিনটি জিনিষ বিশেষ দরকার নিদ্রা জল উপযুক্ত পোষাক। শিশুদের অনেক বেশী পরিমাণে ঘুমের আবশ্যক—প্রথম কয়েক সপ্তাহ প্রতিদিন কুড়ি হইতে বাইশ ঘণ্টা, তৎপরে

ছয় মাস ষোল হইতে আঠার ঘণ্টা এবং এক বৎসর হইলে চৌদ্দ পনের ঘণ্টা ঘুমের আবশ্যক হয়। শিশুকে উহার নিজের বিছানায় শোয়াইয়া রাখিবেন - চারিদিক সকল প্রকার গোলমাল বন্ধ করিয়া দিবেন ও শিশুকে যেন ঘুমের সময় কেহ বিরক্ত না করে তাহা দেখিবেন। শিশুকে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে জল দিবেন ভিতরে এবং বাহিরে উভয়তঃ। দিনের মধ্যে ফুটান জল ঠাণ্ডা করিয়া অনেকবার দিতে হইবে—এমন কি রাত্রেও যেন কয়েক বার দেওয়া হয়। শিশুদের কান্নার মানে অনেক সময় তেষ্টা পাওয়া। দিনে একবার করিয়া স্নান তো করাইতেই হইবে, উপরন্তু ভিজা গামছা দিয়া মাঝে মাঝে গা মুছাইয়া দিতে হইবে। শিশুর জামাকাপড় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিতে হইবে। ইহা যত কম জবড়জঙ্গ হয় ততই ভাল—বেশী ভারী এবং আঁটসাট হইলে সহজে নিশ্বাস লওয়া মুস্কিল হয় এবং রক্ত চলাচল ও হজমের পক্ষে বাধা প্রধান করে। উপরোক্ত উপদেশগুলি পালন করিলেই শিশু সুখী হইবে।

৮। ডাক্তারের উপদেশ ছাড়া শিশুকে কোনও প্রকার ঔষধ দিবেন না।

ডাক্তারের উপদেশ ছাড়া আপনি নিজেও কোনও প্রকার ঔষধ ব্যবহার করিবেন না। শিশুকে ঠাণ্ডা রাখিবার জন্য বাজারে যে সকল নানা প্রকার পেটেন্ট ঔষধ বা সিরাপ আছে তাহা কখনও ব্যবহার করিবেন না। ঐ সকলের মধ্যে প্রায়ই আফিং দেওয়া থাকে এবং ঔষধ খাইয়া শিশু সময়ে সময়ে এমন ঘুমাইয়া পড়ে যে সে ঘুম আর কখনও ভাঙ্গে না।

৯। শিশুর স্বাস্থ্য ভাল থাকিলেও মাঝে মাঝে ডাক্তারকে দেখাইয়া তাহার সম্বন্ধে ব্যবস্থা লওয়া ভাল। ডাক্তারের ফী দেওয়া শক্ত হইলে নিকটবর্ত্তী শিশু-হাঁসপাতালে লইয়া যাইবেন। শিশু কিছুমাত্র অসুস্থ বোধ করিলেই তৎক্ষণাৎ ডাক্তার দেখাইতে হইবে, শিশু বিশেষ ভাবে পীড়িত হওয়া পর্য্যন্ত কখনও অপেক্ষা করিবেন না। এ সম্বন্ধে নিজের কর্ত্তব্য কল্যকার জন্য কখনও ফেলিয়া রাখিবেন না। অনেক সময় ইহার জন্য পরে পস্তাইতে হয়। এই প্রকার বিলম্ব অত্যন্ত বিপজ্জনক —বিশেষতঃ গ্রীষ্মকালের অসুখে। ডাক্তারকে ডাকিতে পাঠাইয়া তাঁহার আসা পর্য্যন্ত শিশুকে দুধ দেওয়া বন্ধ করিয়া দিবেন ও চায়ের চামচের এক চামচ কেষ্টরয়েল খাওয়াইয়া দিবেন। ঘরের দরজা জানালা খুলিয়া দিয়া শিশুর গায়ে একটি পাতলা জামা পরাইয়া দিয়া আস্তে আস্তে বিছানায় শোয়াইয়া দিবেন। কিছু ঠাণ্ডা সিদ্ধ জল খাওয়াইয়া দিলে ভাল হয়। এই সব কাজগুলি যত শীঘ্র সম্ভব করিতে পারিলেই ভাল, কারণ সকল সময়েই মনে রাখিতে হইবে বিলম্বের জন্য শিশুর মৃত্যু পর্য্যন্ত হইতে পারে।

১০। শিশুর যত্ন ও চিকিৎসা সম্বন্ধে প্রতিবেশীদের কথা অনুসারে চলিবেন না। উহারা অবশ্য শিশুর মঙ্গল চায় কিন্তু তাহাদের ও সম্বন্ধে জ্ঞান কিছুই নাই। ডাক্তার ও নার্স, ইঁহাদের কথা অনুসারে চলিবেন। আপনার প্রতিবেশীর শিশুর পক্ষে যে খাদ্য উপযুক্ত ছিল, আপনার শিশুর পক্ষে তাহা বিষ হইতে পারে। আপনার শিশুর অসুখ ঠিক আপনার প্রতিবেশীর শিশুর অসুখের ন্যায় দেখাইতে পারে কিন্তু হয়তো উহা সম্পূর্ণ ভিন্ন ধরণের চিকিৎসা প্রয়োজনীয় এবং এ সম্বন্ধে ঠিক উপদেশ এক মাত্র ডাক্তারেরাই দিতে পারেন।

চয়ন

যথাসম্ভব ময়রার দোকানের খাদ্য পরিত্যাগ করিতে চেষ্টা করা উচিত। চা-চপের দোকানে কোনক্রমেই প্রবেশ করা উচিত নয়। নানাবিধ কারণে ময়রাদোকানের খাবার,চা চপের দোকানের খাদ্যাদি, রাস্তার ফেরিওয়ালার ঝালছোলা বাদাম ভাজা প্রভৃতি বিষবৎ হইয়া উঠে। প্রত্যেকের জানা উচিত; এইরূপ খাদ্য খাইয়াই ক্ষয়কাশ, ডিপ্‌থেরিয়া,নিউমোনিয়া,কলেরা প্রভৃতির উচ্ছৃঙ্খল নৃত্যে সহরবাসীর জীবনশক্তি তিল তিল করিয়া কমিয়া যায়।

* * *

ছোট ছোট ছেলেকে অল্প বয়সে জোর করিয়া বসাইতে বা হাঁটাইতে শিখান অনুচিত। এইরূপ করায় হয়ত মাতাপিতা বা আত্মীয় স্বজনের শিশু-প্রীতির উৎকট খেয়াল চরিতার্থ হয় কিন্তু শিশুর দেহের গঠন কমবেশী বিকৃত হইয়া যায়।

* * *

শারীরিক পরিশ্রমে যতখানি দেহের ক্ষয় হয় মস্তিষ্ক পরিচালনার পরিশ্রমে তাহার আড়াই গুণ ক্ষয় হয়। কাজেই যাহারা অত্যধিক মস্তিষ্ক চালনা করেন, তাহাদিগকে প্রত্যহ কিছু কিছু শারীরিক পরিশ্রম করা একান্ত কর্ত্তব্য। এরূপ শারীরিক পরিশ্রমে মস্তিষ্ক পরিচালনার পরিশ্রমে ক্ষয়িত অংশের পরিপূরণের সহায়তা করিবার জন্য, যন্ত্রগুলিকে সুপরিচালিত করে. খাদ্যদ্রব্য ভালরূপ হজম হয়, শরীরের রক্তমাংস বাড়িয়া যায়, অসুখ হইতে পারে না।

* * *

নির্ম্মল বাতাসের একান্ত প্রয়োজন। রাত্রে যে কোন ঋতুতেই হউক না কেন আলো না জ্বালাইয়া রাখিয়া, সব দরজা, জানালাগুলি বন্ধ না করিয়া শয়ন করা উচিত। ঘরের মধ্যে আসবাব পত্র দিয়া ঘরটীকে যথাসম্ভব বায়ু চলাচলের অনুপযুক্ত করিয়া তোলা অনুচিত বাসগৃহ মনুষ্যেরা বাসের জন্য, জিনিষপত্রের বাসের জন্য নহে। তাহাদের জন্য ভাঁড়ার গৃহ ও অন্য কোন ঘরের ব্যবস্থা করা একান্ত কর্ত্তব্য। জানালা দুইদিকের সাম্‌নাসাম্‌নিই বসান উচিত, যাহাতে বাতাস বিনা বাধায় উত্তমরূপে সঞ্চালিত হইতে পারে।

* * *

সহরের অনেক বাড়ীর মেয়েদের কিছুই করিতে হয় না। ঝি. চাকর, রাঁধুনী সকল কার্য্যই সম্পন্ন করিয়া দেয়। কিন্তু বাটনা বাটা, জলতোলা, কাপড় কাচা প্রভৃতি কার্য্য অর্থবান গৃহস্থ ঘরের মেয়ে হইলেও তাহাদের স্বাস্থ্যের খাতিরে করা কর্ত্তব্য।

* * *

ছয় ঘণ্টা হইতে আট ঘণ্টা নিদ্রা যাওয়া উচিত। আট ঘণ্টার বেশী বা ছয় ঘণ্টার কম নিদ্রা যাওয়া সঙ্গত নয়। শিশুদের আরও অধিক পরিমাণ নিদ্রার প্রয়োজন।

* * *

ধূমপান করা একান্ত অন্যায়। পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির পক্ষে পরিমিত ভাবে ধূমপান তত অনিষ্টকর না হইলেও বালক ও যুবকদিগের পক্ষে উহা সত্যসত্যই অনিষ্টকর। ধূমপান দ্বারা পরিপাকশক্তি ক্ষীণ হয়,

স্মৃতিশক্তিদুর্ব্বল হয়, মানসিক পরিশ্রমের শক্তি অনেক কমিয়া যায়, চক্ষু নাড়ীর কার্য্যে শিথিলতা আসে, যকৃতের দোষ জন্মে। এবং ক্রমে ক্রমে জড় ভাবাপন্ন করিয়া ফেলে। স্ত্রীলোকের দোক্তা বা গুল খাওয়া নিতান্ত অনুচিত।

* * *

দৈনিক ২০ ঘণ্টার মধ্যে অন্ততঃ একটী ঘণ্টা একান্ত মনোযোগের সহিত ব্যায়াম করা উচিত। পল্লীগ্রামে থাকিলে যতই মশারী টাঙ্গান যাউক না কেন, যতই খানা ডোবায় কেরোসীন তৈল দেওয়া যাউক না কেন ম্যালেরিয়া বীজবাহী মশকী কামড়াইবেই। সহরে থাকিলে যতই নাকে মুখে রুমাল চাপা দেওয়া যাউক না কেন, যতই ফেরিওয়ালার জিনিষ না খাওয়া যাউক না কেন যক্ষ্মার বীজাণু শরীরে আসন পাতিবেই। এসবকে এড়াইয়া চলা সোজা হয়, যদি রীতিমত ব্যায়াম করিয়া শরীরটাকে পাষাণের মত সুদৃঢ় করিয়া ফেলা যায়। ব্যায়াম করিলে শরীরের প্রতিষেধক শক্তি বাড়িয়া যায় আর এই প্রতিষেধক শক্তিই রোগের জীবাণু শরীরস্থ হইলেও ধ্বংস করিয়া ফেলে।

* * *

তারের সুতায় ঘুড়ি উড়াইতে বিপদ—

টেলিগ্রাফ এবং টেলিফোনের তারের সাহায্যে কতকগুলি ঘুড়ি ছেলে উড়াইতে যাইয়া প্রাণ দিয়াছে, যাহাতে ঘুড়ি উড়াইবার সময় বালকরা ইলেক্‌ট্রিক তার ব্যবহার না করে তজ্জন্য প্রত্যেক মাতাপিতার সতর্ক হওয়া উচিত। তারযুক্ত ঘুড়ি প্রস্তুত করা যাহাতে আর না প্রস্তুত করিতে পারে তজ্জন্য বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখা হইতেছে। ধাতু-নির্ম্মিত ফ্রেম-সংযুক্ত ঘুড়িতে বিপদের আশঙ্কা ভয়ানক বেশী, এই বিষয়ে প্রত্যেক গৃহস্তের সাবধান হওয়া উচিত।

* * *

(Liver) লিভার—ক্ষুধাবৃদ্ধির প্রধান সহায়ক—

কঠিন রক্তাল্পতার ক্ষেত্রে লিভার যথেষ্ট উপকার সাধন করিতে দেখা গিয়াছে, যে সব শি দের ক্ষুধা হয় না Liver ব্যবহারে তাহারা বিশেষভাবে উপকৃত হইয়াছে। কোন প্রত্যক্ষদর্শী অনুসন্ধিৎসু পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন—সুস্থ সবল বাছুরের Liver, শিশুদের বহুকালব্যাপী রক্তাল্পতায় চমৎকার খাদ্য এবং ইহা ব্যবহারে রক্তবৃদ্ধি, ক্ষুধাবৃদ্ধি বরং সঙ্গে সঙ্গে দেহের ওজনও বর্দ্ধিত হইয়ায়াছে।

বাগান করায় স্বাস্থ্য ও অর্থ

যে কোনো ভদ্রলোকের বাড়ীর সংলগ্ন কোন বাগান থাকা দরকার। কারণ স্বাস্থ্যের পক্ষে ইহা যথেষ্ট উপযোগী তরীতরকারী, শাক শব্জী প্রভৃতি কিনিয়া খাওয়া অপেক্ষা বাগানে উৎপন্ন জিনিষ টাট্‌কা পাওয়া যায়। সবুজ গাছের হাওয়ায় বেড়ান একটি চমৎকার ব্যায়াম। বাঙ্গালীর শাকশব্জী খাওয়া একান্ত প্রয়োজন—শরীরে কোনো রোগ প্রবেশ করিতে পারেনা। ইহাতে প্রচুর পরিমাণে 'ভাইটামিন' থাকে। দেহের বল বৃদ্ধি করিতে ইহা অদ্বিতীয়। বাগানের মাটি খুঁড়িয়া শস্যের বীজ বপন করিতে দেহের যতটা শক্তির প্রয়োজন, তাহাতে ব্যায়ামের কাজ হয়। বাগান করায় একসঙ্গে যতটা স্বাস্থ্য ও অর্থের উন্নতি হয় খুব কম জিনিষেই তাহা হইয়া থাকে।

ছোট ছোট ছেলেদের 'জিমন্যাষ্টিক' ক্লাব

এক বৎসরের কম বয়স্ক শিশুদেরও জিমনাষ্টিক করান যাইতে পারে। জিমনাষ্টিকের পোষাকে আবৃত করিয়া তাহাদের একটি ফ্লানেল-আচ্ছাদিত টেবিলে রাখিয়া দিয়া কোনো ব্যায়াম শিক্ষিত লোকের সাহায্যে জিমনাষ্টিক হইয়া থাকে।

এই প্রথা আমাদের দেশে প্রচলিত হইলে শিশুর অনেক রোগ নিবারণ এবং প্রতিষেধ হইবে।

যে সব শিশুর 'নার্ভ' সবল নহে, তাহাদের ইহাতে প্রভূত উপকার হইবে

শিশুর আহার—

কয়েকটি প্রয়োজনীয় দ্রব্য নিয়মিত ভাবে আহার করাইলে শিশুর শরীরে 'প্রটিন', 'ভাইটামিন মিনারেলস্ (ধাতুজ দ্রব্য) প্রভৃতি পুষ্টিলাভ করে।

১। একেবারে শিশুর জন্য তিন কাপ দুধ,—দিনে প্রায় আধসের দুধ খাওয়ান উচিত। বালকদের ছোট বোতলের একবোতল দুধ নিয়মিত ভাবে পান করানো দরকার।

২। দুই বৎসরের অধিক বয়স্ক শিশুর একটি ডিমের ব্যবস্থা থাকা বাঞ্ছনীয়। চারবৎসর বয়সের পর মাছ, মাংস অথবা আর একটি অতিরিক্ত ডিমের ব্যবস্থা থাকা উচিত।

৩। আলু ছাড়া অন্য দুইটি শাকশব্জী বা তরী তরকারী বালকদের দিনে দুইবার খাওয়ানো উচিত।

৪। দুইবার টাটকা ফল খাওয়ানো উচিত।

৫। চিবাইয়া খাওয়ার জন্য রুটি প্রভৃতির ব্যবস্থা করা উচিত।

৬। আহারের সময় এবং শয্যাত্যাগের পর ১ গ্লাস বা ততোধিক জল পান করা ভাল।

৭। খাবার শেষে সামান্য কিছু মিষ্ট খাওয়ান প্রয়োজন।

বয়স অনুসারে দিনে তিনবার খাওয়া উচিত।

গবর্ণমেণ্ট স্বাস্থ্য বিভাগের প্রচেষ্টা

প্রতি বৎসর গণ্ডগ্রামের অশিক্ষিত জন সাধারণের মধ্যে যে সকল সংক্রামক রোগের প্রভাব বিস্তার হইয়া থাকে, তদ্বিষয়ে বাংলা গবর্ণমেণ্ট বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে তৎপর হইয়াছেন। সাধারণ স্বাস্থ্য উন্নতির জন্য বিগত .৯১৯ খৃষ্টাব্দে যে বিপুল প্রচেষ্টা চলিতেছিল তাহার সাফল্য নিতান্ত সহজে হইবার নহে। সমগ্র বিভাগের মধ্যে কয়েকজন উপযুক্ত লোক যাহাতে নিযুক্ত হইয়া কাজ করিতে পারে তাহার ব্যবস্থা করা প্রয়োজন। ১৯১৯ খৃষ্টাব্দে এই প্রস্তাবের একটি 'বিল' গৃহীত হয়। স্থানীয় পল্লী সংস্কার-সমিতি হইতে কয়েকজন লোক নিযুক্ত হওয়ার মর্ম্মে একটি আবেদন পত্র গঠিত হয়। কিন্তু ভারতীয় ব্যবস্থাপক সভায় এই প্রস্তাব উত্থাপিত হয় নাই।

সমস্ত বিভাগে এবং প্রদেশে ব্যক্তিগত জীবনের স্বাস্থ্যোন্নতি যাহাতে সাধিত হয় তাহার ব্যবস্থা করিতে কয়েকজনের আর্থিক সাহায্য ব্যতীত তাহা সম্ভবপর নহে।

১৯১৯ খৃষ্টাব্দে কি উপায়ে প্রত্যেক দেশে এবং গ্রামে স্বাস্থ্যরক্ষার সংকল্প, সাফল্য লাভ করে তদ্বিষয়ে একটি আলোচনা হইয়াছিল। এই ব্যাপারে ডিষ্ট্রীক্ট বোর্ড, প্রত্যেক বিভাগের অন্তর্গত থানায় 'সাধারণ স্বাস্থ্য বিভাগ' খোলা হয়। প্রত্যেক স্বাস্থ্য বিভাগের একজন পরিদর্শকও নিযুক্ত হন। এবং ইহাতে অর্থের প্রয়োজন যত হয় তাহা গবর্ণমেণ্ট স্বয়ং গ্রহণ করিতে প্রতিশ্রুত হন।

ডিষ্ট্রীক্ট বোর্ডের স্বাস্থ্য পরিদর্শকের উপর প্রত্যেক ব্যক্তির রোগ সম্বন্ধে অনুসন্ধানের এবং পরীক্ষার ভার প্রদত্ত হয়। সংক্রামক রোগের বিস্তৃতি প্রতিরোধ করিবার জন্য দেশের স্বাস্থ্য, এবং জন সাধারাণের অবস্থা সম্বন্ধে নানারূপ খবরাখবর করাই তাঁহাদের কর্ত্তব্য বলিয়া নির্দ্ধারিত হয়। ১৯২৭ খৃষ্টাব্দে ইহা কতকটা সফলতার পথে অগ্রসর হয়। সর্ব্বশুদ্ধ ৫৭২ টি থানার মধ্যে ৫১৭ টি 'থানা' এই কার্য্যে যথেষ্ট উৎসাহের সহিত স্থাপিত হয়। এইকার্য্যে যাহাতে জন সাধারণের সম্পূর্ণ সহানুভূতি এবং উৎসাহ লক্ষিত হয়, তজ্জন্য প্রত্যেক 'থানার' কার্য্যের দিকে স্বাস্থ্য বিভাগের লক্ষ্য থাকা প্রয়োজন। গবর্ণমেণ্ট স্বাস্থ্যবিভাগের একদিকে যেমন স্থানীয় স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি রাখা দরকার অপর পক্ষে তেমনি, যাহাতে আরো এইরূপ বিভিন্ন প্রদেশে একাধিক স্বাস্থ্যোন্নতি বিভাগ প্রবর্ত্তিত হয় তাহার ব্যবস্থা করা উচিত।

১৯২৮ খৃষ্টাব্দে শ্রীযুক্ত কুমুদ শঙ্কর রায় স্থানীয় ব্যবস্থাপক সভায় সংক্রামক রোগের প্রতিরোধ কল্পে একটি প্রস্তাব করেন। চিকিৎসকগণ যাহাতে অবিলম্বে কয়েকটির বিভগের অধ্যক্ষরূপে উপস্থিত থাকিয়া জনসাধারণের অবস্থার একটি রিপোর্ট দেন, তবে কাজের অনেক সুবিধা হয়। ইউনিয়ন বোর্ডের দায়িত্ব অনুভব করিয়া এই সম্বন্ধে যাহাতে বিশেষ আলোচনা হয়, তজ্জন্য অনুরোধ করা হয়। কিন্তু দুর্ভাগ্যের বিষয় এই বিষয়ে ব্যবস্থাপক সভা কোনো ব্যবস্থাই করিতে পারেন নাই।

গভর্ণমেণ্ট স্বাস্থ্যবিভাগের কর্ত্তৃপক্ষগণের মত, এই ব্যাপার যখন এতদূর অগ্রসর হইয়াছে, তখন গণ্ডগ্রামস্থ থানা' যেন ইউনিয়ন বোর্ডের পদ্ধতি অনুসারে সাধারণ স্বাস্থ্যোন্নতি বিভাগের সহিত একযোগে কার্য্য করিতে প্রবৃত্ত হন।

নবীন

শ্রীসত্যসাধন সাণ্যাল

সুধাপাত্র দূরে ফেলি' নিপীড়িত অমৃত-সন্তান,
আর্ত্তরবে মথিছে মেদিনী!-দেহের মন্দির-পাশে,
কৃমিকীট বিকার-গুঞ্জনে রত। প্রভাত-আকাশে,
নাহি সে রক্তিম-কান্তি,-থেমে গেছে বন্দনার গান।
ধরণী ভরিয়া শুধু চলে আজি মহাবিষপান,
সন্তান মরিছে বুকে, জননীর বিষণ্ন-নিশ্বাসে,—
বুকে স্নেহরসধারা, রুদ্ধ হ'ল ঘোর পরিহাসে।
সুন্দর ফিরিয়া যায়,-শিরে বহি' নিত্য অপমান।

শুনিতেছি কান পাতি' নবীনের শুভ্র-পদধ্বনি -
মৃত্যুর কালিমা আসি' বরহস্তে মুছিবে যেজন,
ছুটাইবে জয়রথ, শঙ্কারে সে অতি তুচ্ছ গণি।
ব্যাধিতের যন্ত্রণারে দূর করি,' করিবে সৃজন,
আনন্দ-কল্যাণ-শান্তি!-গাহিতেছে তা'রি আগমনী,
অধীর আগ্রহভরে, পূর্ব্বাশায় আসন্ন তপন।

শিশুর কর্ণরোগ

শিশুদের কানে যাহাতে কোনো প্রকার রোগ জন্মিয়া অবশেষে বেশা বয়সে বধির না করিয়া ফেলে তজ্জন্য বিশেষ যত্ন লওয়া প্রয়োজন। নবজাত শিশুর চোখ যাহাতে সর্ব্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে তাহার ব্যবস্থা কর। যেমন প্রয়োজন তেম্‌নি যাহাতে প্রতি দিন যত্নসহকারে কানের ময়লা পরিষ্কার করা এবং কোনো পোকা না ঢোকে, সে বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা একান্ত কর্ত্তব্য। অপরিষ্কার হাত শিশু যাহাতে সর্ব্বদা প্রবেশ না তাহা দেখিবেন। কানে পুঁজ হইলে acid solusion দিয়া কান পরিষ্কার করা উচিৎ।

শিশুদের কর্ণমূল সাংঘাতিক রোগ। অতিরিক্ত ঠাণ্ডা লাগিয়া এই রোগ হয়। অতএব যাহাতে কানে ঠাণ্ডা না লাগে তজ্জন্য ফ্লানেল দিয়া কানের চারিপাশ আঁটিয়া রাখা উচিত। কানে তুলা গুঁজিয়া রাখা কোনো ক্রমেই উচিত নহে। ইহাতে কানের যন্ত্র বন্ধ হইয়া যায়। কানে অতিরিক্ত পুঁজ জন্মিলে মস্তিষ্কে ফোড়া হওয়া বিচিত্র নহে। এবং তাহার ফলে অবশেষে কর্ণ বধির হইয়া যায়। সুতরাং শিশুকালেই কান সম্বন্ধে বিশেষ যত্ন লওয়া উচিত।

বিবাহের পূর্ব্বে স্বাস্থ্য পরীক্ষা

যাহাতে হৃদ্‌-যন্ত্র-সংক্রান্ত নানারকম সাংঘাতিক রোগ একটি অনাগত মানবজাতির মধ্যে বিস্তৃত হইয়া না পড়ে, তাহার প্রতিষেধ-কল্পে, বিবাহের পূর্ব্বে প্রত্যেক নরনারীর সাধারণ স্বাস্থ্য এবং হৃদযন্ত্রের পরীক্ষা কোনো সুযোগ্য বিজ্ঞ চিকিৎসক কর্ত্তৃক পরীক্ষা সমস্ত জাতি নির্ব্বিশেষে করানো বিশেষ প্রয়োজন।

অবশ্য নব্যযুগে রোগ প্রতিরোধের জন্য নানা প্রকার ঔষধ আবিষ্কৃত হইয়াছে। এবং সেই ঔষধ ব্যবহারের ফলে নর-নারী সম্পূর্ণরূপে রোগমুক্ত হইয়া বিবাহ-বন্ধনে আবদ্ধ হইতেছে। উন্নতি-কামী ফরাসীজাতি এই বিষয়ে সর্ব্বাপেক্ষা উৎসাহী হইয়া পড়িয়াছে। সুতরাং সকলেরই এই মহোপকারী কার্য্যে, নির্দ্দিষ্ট পন্থা অনুসরণ করা একান্ত কর্ত্তব্য।

প্রোফেসার Henry vignes বলেন যে কোনো সুবিজ্ঞ চিকিৎসক, ভাবী জনক জননীর স্বাস্থ্য যত্ন সহকারে পরীক্ষা করিবেন, এবং বিশেষরূপে বংশগত রোগ সম্বন্ধে অনুসন্ধান করিয়া, যাহাতে একটি সুস্থ সবল জাতি ভবিষ্যতে গড়িয়া উঠে, তাহার ব্যবস্থা করিবেন। এই সূত্রে তাঁহার পূর্ব্বপুরুষদের বংশগত জীবতত্ব পর্য্যালোচনা (Research) করিবার একটি মহা সুযোগ উপস্থিত হইবে। ইহাতে অবহেলা করা কোনো জ্ঞানান্বেষী চিকিৎসকের উচিত নহে।

ফ্রান্সে, বিবাহের পূর্ব্বে স্বাস্থ্য পরীক্ষা বিষয়ে কাহারও মতভেদ নাই, সকলেই একমত এবং যথেষ্ট উৎসাহী। তবে কেহ কেহ বলেন যে সকলেই যে এই নিয়ম সূত্রে নিশ্চিতভাবে আবদ্ধ হইতে হইবে তাহা নহে, এবং তাহা সম্ভবপরও নহে।

আমাদের এই স্বাস্থ্যহীন দেশে, বিশেষ করিয়া যাহাতে একটি অনাগত ভবিষ্যৎ জাতি রোগশীর্ণ এবং অথর্ব্ব না হইয়া পড়ে তজ্জন্য বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। কারণ প্রত্যেক জনক জননীই

সন্তানের বংশগত রোগের জন্য দায়ী। যাহাতে এই স্বাস্থ্য পরীক্ষা প্রত্যেক ব্যক্তি নির্ব্বিশেষে সুনিয়মিত ভাবে, চিকিৎসকের দ্বারা করানো হয়, তদ্বিষয়ে জনসাধারণের বিশেষ তৎপর হওয়া উচিত।

যদিও মাঝে মাঝে নর-নারী স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাইয়া থাকেন তথাপি বিবাহের পূর্ব্বে অন্ততঃ সম্পূর্ণ নিশ্চিন্ত হওয়ার জন্য একবার পরীক্ষা করানো দরকার। কারণ একটি পরবর্ত্তী যুগের স্বাস্থ্য বর্ত্তমান যুগের মাতা পিতার সুস্থ সবল দেহের উপর নির্ভর করিতেছে।

বসন্ত রোগের হাত হইতে পরিত্রাণ পাওয়ার উপায়-টীকা লওয়া।

টীকা লইলে বসন্তরোগের আক্রমণের সম্ভাবনা একেবারেই থাকেনা। এই ভীষণ রোগের প্রতিষেধক একমাত্র টীকা লওয়া —কারণ ইহা একেবারে এই রোগে অব্যর্থ ফলপ্রসূ! 'শিশুর প্রতি মাতা-পিতার কর্ত্তব্য'—প্রবন্ধে বলা হইয়াছে—এক বৎসর বয়স পূর্ণ হইবার পূর্ব্বে শিশুকে টীকা দেওয়া প্রয়োজন এবং পুনরায় স্কুলে ভর্ত্তি হইবার পর আর একবার টীকা দিলে এই রোগের আক্রমণের আশঙ্কা থাকে না বলিলে অত্যুক্তি হয় না।

বিজ্ঞ চিকিৎসক যত্ন করিয়া টীকা দিলে অন্ততঃ ৭ বৎসর পর্য্যন্ত বসন্ত-প্রতিষেধক জীবাণু মানুষের দেহে সজীব থাকে। কাজেই ঐ সাত বৎসরের মধ্যে বসন্ত রোগের আক্রমণ-বিষয়ে কতকটা নিশ্চিন্ত থাকা চলে।

যে সব লোক ৭ বৎসর আগে টীকা লইয়াছেন, তাঁহারা যেন অতি অবশ্য ডাক্তার খানায় গিয়া পুনরায় টীকা গ্রহণ করেন। নিশ্চিতরূপে নির্ভয় হইবার জন্য তাহাদের বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত।

বসন্তের অত্যধিক প্রাদুর্ভাবে দেশে যখন মহামারী চতুর্দ্দিকে বিস্তারলাভ করিতেছে, তখন প্রত্যেক স্বাস্থ্যকামী ব্যক্তির উচিত, অবিলম্বে টীকা লওয়া। ইহাতে এই সাংঘাতিক ভীতিপ্রদ রোগের সম্পূর্ণ প্রতিষেধ হইয়া থাকে।

চিকিৎসক অত্যন্ত ধীরে ধীরে একটি ছুঁচের ন্যায় ঔষধ-পূর্ণ যন্ত্রের সাহায্যে বাহুতে অথবা পায়ে কয়েকটী মৃদু আঁচড় কাটিয়া দেন। যে-ব্যক্তি টীকা লইতেছেন, তাহার শরীরে 'পিঁপড়া-কামড়ের' মত একটু সামান্য অনুভূতি হয় মাত্র। টীকা লইবার কিছুদিনের মধ্যে সেই আঁচড়ের দাগগুলি ফুলিয়া উঠে এবং অত্যন্ত লাল হয়। এই আঁচড়ের দাগগুলি যাহাতে অপরিষ্কার না হয়, তজ্জন্য ইহা স্পর্শ করা উচিত নহে। একটি পরিষ্কার সাদা কাপড়ের টুকরা, জল দিয়া ভিজাইয়া ক্ষতস্থানে বাঁধিতে হয়। যদি অতিরিক্ত ফুলিয়া ওঠে বা জ্বালা যন্ত্রণা অনুভূত হয় তবে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া কর্ত্তব্য।

সব ক্ষেত্রেই টীকা লওয়ার এক সপ্তাহ পরে চিকিৎসকের নিকট গিয়া উহার অবস্থা প্রভৃতি দেখান প্রয়োজন।

টীকা লওয়ার পর একটু সাবধান-মত বক্ষে

থাকিলে ভয়ের কোন কারণই উপস্থিত হয় না।

কিছুদিনের জন্য যদিই বা একটু যন্ত্রণা অনুভব করিতে হয়, বসন্তরোগের কবলে পতিত হওয়া অপেক্ষা তাহা শতগুণে শ্রেয়। এবং যদিই বা বড় বড় চারটি কালো দাগ দেহে অঙ্কিত হইয়া যায়, বসন্তের অসংখ্য গুটির ভীষণ কালো দাগ হওয়া অপেক্ষা তাহা সর্ব্বপ্রকারে বাঞ্ছনীয় নহে কি ?

যে সব রোগ শরীরে অত্যন্ত সহজে বিস্তার লাভ করে তন্মধ্যে বসন্ত একটি প্রধানতম সংক্রামক ব্যাধি। কোন রোগীকে দেখিবার পর অনেকে ধারণাও করিতে পারেন না, কিছুকালের মধ্যে তাহার শরীরেও এই রোগ প্রবেশ করিতে পারে। এই রোগ ট্রেণ কিম্বা গাড়ীর মধ্যে ভীষণ ভীড়ের মধ্য হইতে সংক্রমিত হয়। এই রোগের জীবাণু শরীরে প্রবিষ্ট হইবার পর, সাধারণতঃ প্রায় বারো-দিনের দিন, রোগ দেহে বিস্তার লাভ করে। এই রোগের প্রথম অবস্থার লক্ষণ—অত্যন্ত শীত অনুভূত হওয়া, জ্বর, মাথাধরা এবং বমির চেষ্টা। প্রথম মুখে এবং হাতে গোলাকার রক্তবর্ণ গুটি দেখা দেয় পরে সমস্ত দেহ ছাইয়া ফেলে।

যদি কাহারও গৃহে, কোন লোকের দেহে এই সব লক্ষণ দেখা যায়, অবিলম্বে তাহাকে সম্পূর্ণ পৃথক স্থানে লইয়া যাইবার ব্যবস্থা করা উচিত এবং বহুদর্শী অভিজ্ঞ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া আবশ্যক।

প্রায় ১৩০ বৎসর হইল মহাত্মা Jenner বসন্ত-প্রতিষেধক আবিষ্কার করেন।

তথাপি আজকাল এই সর্ব্বপ্রকার উন্নতির দিনেও সকলে টীকা লওয়ার দিকে বিশেষ লক্ষ্য রাখেন না। কারণ বছর দুই পূর্ব্বেও দেখা গিয়াছে বসন্ত-রোগে ১৬৪ জনের মৃত্যু হইয়াছে—তন্মধ্যে ১৪৪ জনের আদৌ টীকা হয় নাই ; ১৫ জন ২০ বৎসর পূর্ব্বে টীকা লইয়াছিল ; ৫ জন রোগ দেখা দিবার পর টীকা লইয়াছে !—মানুষের সামান্য ত্রুটী ও অসাবধানতায় কত মহা ক্ষতি সাধিত হইতেছে, কে তাহার ইয়ত্তা রাখিবে ?

প্রত্যেক লোকের বিশেষভাবে স্মরণ রাখা উচিত টীকার দাগই বসন্ত-রোগের হাত হইতে মুক্তি পাই-বার চিহ্ন ! এই ব্যয়লেশহীন সামান্য চিকিৎসায় যদি জনসাধারণ এই ভীষণ রোগের হাত হইতে পরিত্রাণ লাভ করিয়া সুস্থদেহে এবং সুখস্বাচ্ছন্দ্যে কালাতিপাত করিতে পারেন, তবে সকলের একটু আগ্রহ করিয়া টীকা লওয়া কর্ত্তব্য নহে কি ?

বিবিধ

বৈদ্যশাস্ত্র পীঠ—বাংলায় আয়ুর্ব্বেদ শিক্ষাদান এবং তাহার ক্রমোন্নতি সম্বন্ধে একটি বিশেষ অধিবেশন হইয়া গিয়াছে। ত্রিপুরার বিখ্যাত মহারাজবাহাদুর, 'সায়েন্স কলেজের' সম্মুখস্থ বিরাট নবনির্ম্মিত বৈদ্যশাস্ত্র-পীঠের উদ্বোধন প্রতিষ্ঠা করিয়াছিলেন। কলিকাতা কর্পোরেশন এই দুই বিঘা জমি, এই সৎকার্য্যে দান করিয়াছেন। একটি চমৎকার দাতব্য চিকিৎসাগৃহ, মিউসিয়াম, ঔষধাগার অন্ততঃ ৮০ জন রোগী অবস্থানের জন্য হাঁসপাতাল প্রভৃতির জন্য একটি বিরাট প্রাসাদ নির্ম্মাণের প্রস্তাব গৃহীত হয়।

দিল্লীতে নূতন হাঁসপাতাল—বড়লাটের ভিত্তি স্থাপন—নূতন দিল্লী, হইতে খবর আসিয়াছে, বড়লাট লর্ড আরউইন এখানে এক নূতন হাঁসপাতালের ভিত্তি প্রতিষ্ঠা করিয়াছেন। এই উপলক্ষে তিনি এক নাতিদীর্ঘ বক্তৃতা করিয়াছেন।

তিনি বক্তৃতাপ্রসঙ্গে নার্সদিগের গুরু কর্ত্তব্যের সম্বন্ধে অনেক প্রণিধানযোগ্য কথার অবতারণা করিয়াছেন। তারপর উপসংহারে তিনি বলেন, আমি আশা করি এই দেশের শিক্ষিত মহিলা এই দিকে অবহিত হইবেন।

পুত্রের স্মৃতিরক্ষা-হাঁসপাতালে ২৫ হাজার টাকা দান—মাণিকগঞ্জের নবগ্রামে পরলোকগত পুত্র, ঢাকার ব্যারিষ্টার মিষ্টার এস, সি মজুমদারের স্মৃতিরক্ষার জন্য উক্ত ব্যারিষ্টারের মাতা একটি দাতব্য চিকিৎসালয়ে ২৫ হাজার টাকা দান করিয়াছেন।

বিদ্যালয়ের লোপ—বহরমপুর জাতীয় আদর্শ বিদ্যালয়টি মুর্শিদাবাদ জিলার একমাত্র জাতীয় বিদ্যালয় ছিল। গত ১লা জানুয়ারী হইতে উক্ত বিদ্যালয়টি বন্ধ করিয়া দেওয়া হইয়াছে। গত ১৯২১ সালের ফেব্রুয়ারী মাসে অসহযোগ আন্দোলনের সময় উক্ত বিদ্যালয়টি স্থাপিত হইয়াছিল এবং প্রধানতঃ শ্রীযুত পশুপতি রায় এবং কয়েক জন কর্ম্মীর যত্নে এতদিন পর্য্যন্ত চলিয়াছিল।

অনাথ আশ্রম প্রতিষ্ঠায় ৬৫ লক্ষ

লাহোরে দেওয়ান বদরীনাথ সনাতন ধর্ম্ম অনাথাশ্রমের বাটী প্রস্তুত করিতে ৬৫ লক্ষ টাকা ব্যয় করা হইয়াছে। বাটীর নির্ম্মাণ কার্য্য সংপ্রতি শেষ হইয়াছে। অনাথাশ্রমের প্রাথমিক শিক্ষার সহিত দরজির কাজ, খাদি বয়ন, ছুতারের কাজ প্রভৃতি শিখান হইবে। পরলোকগত দেওয়ান বদরীনাথের সহধর্ম্মিণী অনাথগণের থাকিবার ও খাইবার ব্যবস্থা করিয়া দিবেন।

নোয়াখালীতে ভাঙ্গন—বাঁধের জন্য চেষ্টা—ভাঙ্গন হইতে সহর রক্ষা করিবার অভিপ্রায়ে রেল ষ্টেশনের নিকটে নোয়াখালী খালে একটি বাঁধ প্রস্তুত করিবার অভিপ্রায়ে নোয়াখালীর জিলা বোর্ড ও মিউনিসিপ্যালিটী একযোগে বঙ্গদেশের সরকারের নিকট কার্য্যপদ্ধতি দাখিল করিয়া উহাতে সরকারের অনুমোদন প্রার্থনা করিয়াছেন উক্ত বাঁধ প্রস্তুত ও আনুসঙ্গিক কার্য্য সম্পন্ন করিতে প্রায় ৩০ হাজার টাকা আবশ্যক তন্মধ্যে জিলা বোর্ড ৫ হাজার মিউনিসিপ্যালিটী ২ হাজার ও স্থানীয় ব্যবসায়ী সমিতি ৩ হাজার টাকা প্রদান করিবেন। অবশিষ্ট ১৫ হাজার টাকা প্রদান করিবার জন্য সরকারকে অনুরোধ করা হইয়াছে। সরকার অনুমোদন করিলেই কার্য্য আরম্ভ হইবে।

গঙ্গাসাগর মেলা—৫০হাজার যাত্রীর সমাবেশ, ১২ শত নৌকা—সাগরদ্বীপে প্রায় পঞ্চাশ হাজার লোকের সমাবেশ হইয়াছিল। যাত্রীদের জন্য সেখানে ১২ শত নৌকা ৫০ খানি ফ্ল্যাট ও ষ্টীমার আসিয়াছিল ছয় জনের কলেরা হইয়াছিল এবং তিন জন মারা গিয়াছে।

ফিরিবার পথে প্রচণ্ড ঝ্যাতাবিক্ষুব্ধ হইয়া কয়েকখানি নৌকা ডুবিয়া যাওয়ায় কতকগুলি লোকের মৃত্যু হইয়াছে বলিয়াও শোনা গিয়াছে।

মেলাস্থলে বন্দোবস্ত খুব ভালই হইয়াছিল। হাঁসপাতাল অফিসঘর, জল সরবরাহের বন্দোবস্ত, বিশেষ কলেরা ওয়ার্ড, আয়ুর্ব্বেদ ডিস্পেন্সারী অনেক কিছুই সেখানে আয়োজন করা হইয়াছিল কারমাইকেল কলেজের ও অষ্টাঙ্গ আয়ুর্ব্বেদ ছাত্ররা সহযোগিরূপে সাহায্য করিয়াছিলেন।

ব্রাহ্মণবাড়িয়া দুর্ভিক্ষ—জমীদারের বদান্যতা—ব্রাহ্মণবাড়িয়া সরাইল পরগণার দুর্ভিক্ষ পীড়িত নরনারীর সাহায্যকল্পে কুমার কমলারঞ্জন রায় ৬০ হাজার টাকা কৃষিঋণ বাবদ মঞ্জুর করিয়াছেন। বিপন্ন বিধবাদের সাহায্যার্থ তিনি আরও ৩ হাজার টাকা মঞ্জুর করিয়াছেন।

অভয় আশ্রম ও অন্যান্য স্থানীয় প্রতিষ্ঠান বিপন্নদের সাহায্য করিতেছিল। জিলা বোর্ড ও রাস্তা সংস্কার, খালের পঙ্কোদ্ধার প্রভৃতি কার্য্যে ২০ হাজার টাকা মঞ্জুর করিয়াছেন।

বৈদেশিক-প্রসঙ্গ-বৈজ্ঞানিক পুরস্কার—বিজলী এঞ্জিনীয়ার সমিতির কার্য্য নির্ব্বাহক সভা সার আর্ণেষ্ট ব্যাদারফোর্ডকে বিজলী বিজ্ঞানবিষয়ক কার্য্যে বৈশিষ্ট্যের জন্য খ্যাতনামা বৈজ্ঞানিক ফ্যারাডের স্মৃতিসূচক পদক দ্বারা সম্মানিত করিয়াছেন। সার আর্ণেষ্টকে লইয়া ৯ জন বৈজ্ঞানিক এই সম্মান প্রাপ্ত হইয়াছেন।

ভারতীয় ব্যোম সারথির দুর্ভাগ্য—বৃটিশ বিশ্ববিদ্যালয়ের ভারতীয় ছাত্র মাননীয়, আগা খাঁ প্রতিশ্রুত ৫০০ পাউণ্ড পুরস্কার পাইবার আশায় গত শনিবার ক্রয়ডন হইতে ব্যোমপথে ভারতে যাত্রা করিয়াছিলেন, গত ১৬ জানুয়ারীতে তিনি লে বুর্জ্জ হইতে এক সাধারণ ডাক বিমান আরোহণে ক্রয়ডনে প্রত্যাবর্ত্তন করিয়াছেন।

উপর্য্যুপরি কয়েকটি দুর্ঘটনায় তাঁহার গতিরোধ হয়। তারপর সেদিন রবিবারের ঝড়ে তাঁহার বিমানখানি একেবারে ভাঙ্গিয়া গিয়াছে।

দাতব্য-চিকিৎসালয়—কালিয়া দাতব্য চিকিৎসালয়টীর অবস্থা মোটেই সুবিধাজনক নয় এখানে ও গ্রাম্য দলাদলির প্রাধান্য সুরু হইয়াছে। ডাক্তার নরেশচন্দ্র গুপ্ত এম, বি মহাশয় গ্রামের ও গ্রামবসীর সেবার জন্য যেরূপ ত্যাগ স্বীকার করিয়া যৎসামান্য পরিশ্রমিক লইয়া এই চিকিৎসালয়ের কাজ করিতেছেন তাহা প্রকৃতই ধন্য বাদার্হ শুনা যাইতেছে, নরেশবাবুর বিরুদ্ধে ও একদল স্বার্থান্বেষী লোক মন্ত্রণা করিতেছে

বাঙ্গালির স্বাস্থ্য এবং খাদ্য—গত বুধবার দিবস অমরাবতী হলে ময়মনসিং সারস্বত কমিটীর উদ্যোগে জেলা ম্যাজিষ্ট্রেট শ্রীযুত জি, এস দত্তের সভাপতিত্বে এক মহতী জনসভার অনুষ্ঠান হয়। বাঙ্গালা সরকারের স্বাস্থ্য বিভাগের কর্ম্মচারী রায়সাহেব কালী প্রসন্ন রায় আলোকচিত্র সংযোগে বাঙ্গালীর খাদ্য এবং স্বাস্থ্য সম্বন্ধে এক বক্তৃতা প্রদান করেন। সভায় প্রায় ২০০ শত মহিলা উপস্থিত ছিলেন।

ম্যালেরিয়ার প্রকোপ—কালিয়ার ও পার্শ্ববর্ত্তী গ্রামে সমূহে এবার যেরূপ ম্যালেরিয়ার প্রকোপ দেখা যাইতেছে এরূপ শীঘ্র দেখা যায় নাই প্রায় বাড়ীতেই একটা ২টী ম্যালেরিয়ার রোগী আছে। মৃজাপুর, গোবিন্দ ইত্যাদি গ্রামের অবস্থা আরও খারাপ হইয়াছে মাঝে মাঝে সেখান হইতে গরুর গাড়ীতে করিয়া ৭।৮ জন রোগী স্থানীয় দাতব্য চিকিৎসালয়ে চিকিৎসার জন্য আসে। যশোহর ডিষ্ট্রীক্টবোর্ডের এদিকে দৃষ্টি দেওয়া বিশেষ প্রয়োজন।

শীতলাই, পাবনা মহিলা সমিতি

শ্রীযুক্তা সুধাংশুবালা দেবী স্থানীয় মহিলা দিগের শিক্ষার জন্য একটী পাঠশালা খুলিয়াছেন। বর্ত্তমানে প্রায় ২০। ২৫টী ছাত্রী হইয়াছে ইউনিয়ন বোর্ড হইতে মাসিক ৪৲ চারি টাকা সাহায্যের বন্দোবস্ত হইয়াছে।

দান—শীতলাইয়ের জমিদার শ্রীযুত যোগেনাথ মিত্র স্থানীয় মহিলা সমিতিকে ৬টী চরকা দান করিয়াছে।

স্বাস্থ্য—বর্ত্তমানে মোটের উপর ভাল। ম্যালেরিয়ার প্রকোপ সেরূপ নাই।

স্বাস্থ্য ও আবহাওয়া—সহরে বসন্ত নিউমনিয়া ও কলেরা হইতেছে। তবে কেহ মরে নাই ঠাণ্ডার পর হটাৎ গরম পড়িয়াছিল—তারপর গতকল্য হইতে অত্যন্ত শীত পড়িয়াছে। বসন্ত প্রতিষেধের জন্য টীকা দেওয়ার ব্যবস্থা করা দরকার।

ব্যাঘ্র শীকার—মেদিনীপুর জেলায় এগরা থানার অন্তর্গত পাঁচরোল গ্রাম নিবসী ডাক্তার শ্রীযুত সতীশচন্দ্র মাহতি গত ११|৩০ তারীখে রাত্রিকালে পার্শবর্ত্তী বাহিয়া গ্রামের "বাঘবন" নামক ভীষণ জঙ্গলে এক বৃহৎ ব্যাঘ্রকে নিহত করতঃ নিকটস্থ গ্রামবাসিগণের বিষম আতঙ্ক দূর করিয়াছেন। কতিপয় পল্লীর বহুলোক নানারূপে ক্ষতিগ্রস্ত ও সময়ে সময়ে পথে মাঠে আক্রান্ত হইয়াছে।

এই সংখ্যায় 'স্বাস্থ্য' অষ্টম-বর্ষে পদার্পণ করিল। গত বৎসরের গ্রাহকদের মধ্যে যাঁহারা সকল সংখ্যা পান নাই, অবিলম্বে পত্র লিখিলে তাঁহাদের আমরা সেই সংখ্যাগুলি পাঠাইয়া দিব।

এই সংখ্যা আমরা ভিঃ পিঃ করিলাম না। অনুগ্রহ করিয়া গ্রাহকগণ বার্ষিক মূল্য পাঠাইয়া দিবেন! নতুবা পরবর্ত্তী সংখ্যা আমাদের ভিঃ পিঃ করিতে হইবে।

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at 101 Cornwallis Street.
From. Gobardhan Press, 209 Cornwallis Street, Calcutta.

সূচী

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা। প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৶০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

প্রশ্নোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট ও ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের হার যানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(সত্ত্বাধিকারী)।

কার্য্যালয়—১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

Regd. C. 1134

HEALTH.
২য় সংখ্যা | চৈত্র March.—Bengali. | ৮ম বর্ষ

সূচী।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কার্য্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বেঙ্গল আয়ুর্ব্বেদিক ওয়ার্কস্‌এর
ম্যালেরিয়া এবং
অন্যান্য সর্ব্বপ্রকার
জ্বরের মহৌষধ।
নূতন জ্বর এক
দিনে পুরাতন
জ্বর তিন দিনে
আরোগ্য হয়।
ম্যালেরিয়াযুক্ত স্থানে
নিয়মিত সেবনে রোগের
আক্রমণ ভয় থাকে না।
সর্ব্বত্র এজেন্ট আছে।
সোল এজেন্টস্‌ –
বসাক ফ্যাক্টরী
৩নং ব্রজদুলাল ষ্ট্রীট
কলিকাতা

অষ্টম বর্ষ] চৈত্র—১৩৩৬ [২য় সংখ্যা

"নায়মাত্মা বলহীনেন লভ্যঃ"

শরীরের স্বাভাবিক নীরোগ অবস্থার নাম স্বাস্থ্য। স্বাস্থ্যহীন ব্যক্তির জীবন বিড়ম্বনা মাত্র। দুর্ব্বল ও রুগ্ন ব্যক্তি সর্ব্বদাই বিরক্তি বোধ করে ও নানারূপ অশান্তি ভোগ করে। এইরূপে সে নিজের ও আত্মীয়বর্গের ক্লেশের কারণ হয়। কখনও কখনও ব্যাধি-যন্ত্রণায় কাতর, রুগ্ন ব্যক্তির নিকট মৃত্যুই অধিক বাঞ্ছনীয় বলিয়া মনে হয়। জীবনের সরল সহজ সুখ স্বচ্ছন্দতা সে ব্যক্তি উপভোগ করিতে পারে না। পরোপকার, তীর্থদর্শন, যাগযজ্ঞ ব্রতানুষ্ঠানাদি পালন প্রভৃতি ধর্ম্মাচরণ কোন স্বাস্থ্যহীন ব্যক্তির দ্বারা কখনই সম্পন্ন হইতে পারে না।

রুগ্ন ব্যক্তির দ্বারা বিদ্যার্জ্জনও সম্ভব নহে। শরীরের সহিত মনের ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে। শরীর দুর্ব্বল হইয়া পড়িলে মনও দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। এতদ্ব্যতীত রুগ্ন ব্যক্তিগণ কখনও কোন বিষয়ে গভীর মনোনিবেশ করিতে পারে না। গভীর মনোনিবেশে অক্ষম দুর্ব্বলচিত্ত ব্যক্তির নিকট বাণী-মন্দিরের দ্বার চিররুদ্ধ থাকে।

এইজন্য সর্ব্বদিক্‌দর্শী আর্য্য শাস্ত্রকারগণ বলিয়াছেন, "শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্।" প্রথমে শরীর রক্ষা করিবে পরে ধর্ম্মসাধন করিবে। আমাদের দেশের স্বনামখ্যাত পুরুষগণ, মুক্তকণ্ঠে স্বাস্থ্যের উপকারিতা সম্বন্ধে বলিয়া গিয়াছেন। স্বামী বিবেকানন্দ লিখিয়াছেন,—"যাহাদের শরীরের পেশীসমূহ লৌহের ন্যায় দৃঢ় ও স্নায়ু, ইস্পাতের মত নির্ম্মিত হইবে, আর তাহাদের শরীরের মধ্যে এমন একটা মন বাস করিবে যাহা বজ্রের উপাদানে গঠিত। বীর্য্য—মনুষ্যত্ব ক্ষত্রবীর্য্য—ব্রহ্মতেজ।"

তিনি আর এক জায়গায় বলিয়াছেন, এই নশ্বর দেহ সর্ব্বদা রোগ-শূন্য ও সবল রাখিতে আবালবৃদ্ধ বনিতা সকলেরই চেষ্টা করা উচিত। স্বাস্থ্যরক্ষার সাধারণ নিয়ম সকল পালন করিলেই শরীর সুস্থ থাকে। কিন্তু এই সকল নিয়ম পালন সহজসাধ্য নহে। নিয়ম পালনে দৃঢ়সংকল্প হইলেই সিদ্ধ মনোরথ হওয়া যায়। স্বাস্থ্যরক্ষার প্রধান নিয়ম সংযম। স্বাস্থ্যরক্ষায় যত্নবান ব্যক্তিগণ আহার, নিদ্রা, পরিশ্রম বিশ্রাম সর্ব্ব বিষয়েই সংযমী হইবেন।

সর্ব্বদাই আমাদের দেহের কিছু না কিছু ক্ষয়

হইতেছে। এই ক্ষয় পূরণের জন্য, আমাদের আহার করিতে হয়। পুষ্টিকর, আয়ু ও উৎসাহবৃদ্ধিকর খাদ্যসামগ্রীই আহার করা উচিত। দুগ্ধ, ঘৃত, ছানা, নবনী, মৎস্য, মাংস প্রভৃতি খাদ্যসামগ্রী উপযুক্ত পরিমাণে আহার করিবে। কিন্তু এই সকল খাদ্যদ্রব্য অতিশয় মহার্ঘ। উপযুক্ত পরিমাণে এই সকল খাদ্যদ্রব্য গ্রহণ করা সকলের পক্ষে সম্ভব নহে। অল্পমূল্যের খাদ্য দ্রব্যের মধ্যে ডাল অতিশয় পুষ্টিকর খাদ্য। সুসিদ্ধ হইলে ইহা অতি সহজেই হজম হয়। নিয়মিত সময়ে উপযুক্ত পরিমাণে আহার করিবে। অতিভোজন ও অল্পভোজন উভয়েই স্বাস্থ্যের হানিকর। অচর্ব্বিত ও অর্দ্ধচর্ব্বিত খাদ্য শীঘ্র পরিপাক হয় না। খাদ্যদ্রব্য অধিকক্ষণ চর্ব্বন করিলে মুখ হইতে একপ্রকার লালা নির্গত হইতে থাকে। এবং তাহা খাদ্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া যায়। ইহাতে খাদ্য দ্রব্য অতি সহজেই পরিপাক হয়। রসনাতৃপ্তিকর, কিন্তু শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর অখাদ্য সকল সর্ব্বদা বর্জ্জন করিবে। পানীয় সম্বন্ধে সর্ব্বদা সাবধান হওয়া উচিত। অপরিষ্কার জলে নানারূপ রোগের বীজাণু থাকে। সর্ব্বদা বিশুদ্ধ নির্ম্মল জল পান করিবে।

প্রত্যেক স্বাস্থ্যকামীরই নিয়মিতরূপে ব্যায়াম করা উচিত। নিয়মিতরূপে ব্যায়াম করিলে, দেহের মাংসপেশীসকল সবল হয়, রক্তচলাচল বৃদ্ধি পায়। মন সতেজ ও প্রফুল্ল থাকে। এতদ্ব্যতীত ইহাতে দেহের পটুতা ও ক্ষিপ্রকারিতা বৃদ্ধি পায়। আমাদের দেশের অনেকের ধারণা আছে যে, যৌবন অতিক্রান্ত হইলে আর ব্যায়াম করিবার প্রয়োজন নাই। ইহা অতিশয় ভুল ধারণা। বার্দ্ধক্যে উপনীত হইলে, যদি যৌবন কালের ন্যায় গুরুতর ব্যায়াম করা অনুচিত, তথাপি আপনার শরীর বুঝিয়া অল্প অল্প ব্যায়াম করা সকলেরই উচিত। জীবনের সকল অবস্থাতেই ব্যায়ামের উপযোগীতা আছে। সর্ব্বদেশে, সর্ব্ব ঋতুতে, ও সর্ব্ব অবস্থাতেই ব্যায়াম করিবে। বিখ্যাত বাগ্মী স্যার সুরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় বার্দ্ধক্যে উপনীত হইয়াও নিয়মিতরূপে ব্যায়াম করিতেন। তিনি নিজেই লিখিয়াছেন, "আমি জীবনে যাহা কিছু উন্নতি করিয়াছি, তাহার মূলে আমার রীতিমত ব্যায়ামের অভ্যাসকে নির্দ্দেশ করিতে পারি। আমার প্রথম জীবনে আমাদের বাড়ীতে এক আখড়া ছিল। আমরা প্রত্যহ সেই আখড়ায় ব্যায়াম অভ্যাস করিতাম উহা আমাদের বাধ্যতা মূলক শিক্ষার সাদৃশ্য ছিল।" মহাত্মা গান্ধী তাহার আত্মজীবনীতে লিখিয়াছেন, —"আমি বিশ্বাস করিতাম এবং এখনও বিশ্বাস করি যে প্রভূত পরিমাণে কার্য্য করিতে হইলেও প্রত্যেক ব্যক্তিই যেরূপ কিছু সময় আহারের জন্য ব্যয় করেন সেইরূপ কিছু সময় ব্যায়ামের জন্য ব্যয় করা উচিত। ইহাতে তাহার কার্য্য করিবার ক্ষমতা হ্রাস হওয়া দূরে থাকুক, উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাইবে।"

অতিরিক্ত পরিমাণে কিম্বা অনুপযুক্ত সময়ে ব্যায়াম করিলে নানারূপ কুফল ফলিয়া থাকে। আহারের অব্যবহিত পরেই কোনরূপ শারীরিক শ্রম করা অবিধেয়। প্রাতঃকালই ব্যায়াম করিবার প্রশস্ত সময়। নিয়মিতরূপে ব্যায়াম করা উচিত। কিছুকাল ব্যায়াম করিয়া ছাড়িয়া দিলে, কোন সুফল পাওয়া যায় না।

দৈনন্দিন পরিশ্রমের পর বিশ্রামও প্রয়োজনীয়। বিশ্রামের সময়, শ্রমবিনোদনের জন্য নানারূপ নির্ম্মল আমোদ প্রমোদে যোগদান করিবে। নিদ্রাই প্রকৃত

বিশ্রাম! সাধারণ ব্যক্তির পক্ষে সাতঘণ্টা নিদ্রাই যথেষ্ট। অধিক নিদ্রা, দিবানিদ্রা, অনিদ্রা সকলই স্বাস্থ্যের পক্ষে হানিকর। এ সকল সর্ব্বদা পরিহার করিবে।

কখনও অস্বাস্থ্যকর গৃহে বাস ও অপরিষ্কার বসন পরিধান করিও না। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিতে চেষ্টা করিবে। প্রত্যহ উত্তমরূপে স্নান করিবে। ইহাতে দেহের লোমকূপ সকল পরিষ্কার থাকে। তোমার পরিচ্ছদ সামান্য হইলেও তাহা যেন কখনও মলিন না হয়। পরিচ্ছদের সহিত মনেরও ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে। পূজনীয় গুরুদাস বন্দ্যোপাধ্যায় মহাশয় তাহা অতি সুন্দররূপে বুঝাইয়া দিয়াছেন—"পরিচ্ছদ কেবল দেহাবরণের ও শীতাতপ হইতে দেহরক্ষার নিমিত্ত নহে, পরিচ্ছদের সহিত মনেরও বিলক্ষণ সংস্রব আছে। পরিচ্ছদের মলিনতা ও অসংলগ্নতা পরিত্যাগ করিতে অভ্যাস না করিলে ক্রমে অন্যান্য কার্য্যেও পরিচ্ছন্নতা ও সংলগ্নতার প্রতি লক্ষ্য কমিয়া যায়। পক্ষান্তরে পরিচ্ছদের শোভার প্রতি অতিরিক্ত দৃষ্টি থাকিলে বৃথাভিমান বর্দ্ধিত হইতে থাকে। পরিচ্ছদ সমন্ধে পরিচ্ছন্নতা, সংলগ্নতা ও সুরুচি শিখান আবশ্যক।"

সর্ব্বদা মন প্রফুল্ল রাখিবে। প্রফুল্ল ও প্রসন্ন চিত্ত ব্যক্তিগণ দীর্ঘজীবন লাভ করিয়া থাকে। কখনও আয়ুঃক্ষয়কর দ্বেষ, হিংসা, ক্রোধ, দুশ্চিন্তা অতি হর্ষ ও অতি বিষাদ প্রভৃতির বশবর্ত্তী হইও না। কখনও একেবারে হতাশ হইও না। এ সকল সযত্নে পরিহার করিবে।

অনেকে অতি সামান্য কারণে নানারূপ ঔষধ সেবন করিয়া থাকে। ইহা অতিশয় বদভ্যাস। নিরন্তর ঔষধ সেবন করিলে পীড়াকালে উহার ফল দর্শিবে না। সামান্য অসুস্থতায় কোনরূপ ঔষধ সেবন না করিয়া বিশ্রাম ও অল্পাহার কিংবা উপবাস করিলে সুফল পাওয়া যায়। পীড়াকালে বিচক্ষণ চিকিৎসকের উপদেশ অনুযায়ী চলিবে। কখনও তাঁহার কথার অন্যথা করিও না।

২৫ বৎসর বয়ক্রম পর্য্যন্ত আমাদের দেহ দ্রুত বর্দ্ধিত হইতে থাকে। এই সময়ের মধ্যেই আমাদের শরীর গঠন করিয়া লওয়া উচিত। ইহার পর আর শরীর গঠনের সুযোগ পাওয়া যায় না। অতএব ছাত্রাবস্থাতেই আমাদের শরীর সম্বন্ধে বিশেষ যত্নবান হওয়া উচিত। কিন্তু অতি দুঃখের বিষয় আমাদের দেশের অধিকাংশ যুবকই এ বিষয়ে বড়ই অমনোযোগী। ষ্টুডেণ্টস্ ওয়েলফেয়ার কমিটীর বিবরণ হইতে জানিতে পারা যায়, কলিকাতাবাসী ছাত্রদিগের মধ্যে শতকরা ৬৬ জন ছাত্র কোন না কোন রোগ ভোগ করিতেছে। দেশের আশা ভরসার স্থল যুবকবৃন্দ যদি দুর্ব্বল ও রুগ্ন হয় তাহা হইলে দেশের মঙ্গল কোথায়? আমাদের দেশের প্রত্যেক ছাত্রেরই এ বিষয়ে মনোযোগী হওয়া উচিত।

জীবনের সাতটি পর্য্যায়

কৈশোর

কৈশোরের প্রারম্ভে তরুণ প্রাণ বাহ্য জগতের সহিত পরিচিত হইতে চায়; তাহার কল্পনাশক্তি তাহার সঙ্কীর্ণ গণ্ডীর বাহিরে যে বিরাট বিশ্ব বিশাল ছন্দে নাচিয়া চলিয়াছে, তাহার রূপরসশব্দস্পর্শ-গন্ধকে শত আগ্রহে আলিঙ্গন করিতে ছুটিয়া চলে, নূতন কিছু আবিষ্কারের আনন্দকে ঘিরিয়া তাহার দেহমন চঞ্চল হইয়া উঠে।

এই কৈশোরে সাধারণতই স্বাস্থ্য ভাল থাকে। কিশোর কিশোরী সর্ব্বদাই আনন্দচঞ্চল ও ক্রীড়া-উৎসুক থাকে।

কৈশোরের প্রারম্ভ হইতে অস্থিগঠনের সুস্থতা বা রোগের দিকে বিশেষ করিয়া লক্ষ্য রাখা উচিত। 'রিকেট' এবং 'টিউবারকিউলসিস' যাহাতে না হয় তাহার জন্য আগে হইতেই সাবধান হইতে হইবে। যদি বালকবালিকার রিকেট রোগ হয়, তাহা হইলে হাতের নানারূপ পরিবর্ত্তন দেখা যাইবে,—লম্বা হাড় নুইয়া পড়িবে, উপাস্থি ও পঞ্জরের সন্ধিস্থল স্ফীত হইতে দেখা যাইবে এবং মস্তকের খুলিতে বিশেষ করিয়া কপালের হাড়ে রিকেট রোগের চিহ্ন দেখা যাইবে। অপেক্ষাকৃত কম ভয়ঙ্কর রোগে মাংসপেশী সমূহ শিথিল হয় এবং মেরুদণ্ড বক্র হইতে পারে।

এই বয়সের বালককে বৎসরে দুইবার ডাক্তার দ্বারা পরীক্ষা করান উচিত। উলঙ্গ অবস্থায় পা দুইটী একত্র করিয়া হাত দুইটীকে পার্শ্ব দিকে লম্বাভাবে ঝুলাইয়া দাঁড় করাইলে তাহাদিগের মেরুদণ্ড, স্কন্ধের হাড় এবং পায়ের দাবনার কোনরূপ দোষ আছে কিনা তাহা স্পষ্টই বুঝিতে পারা যায়।

মেরুদণ্ডের ঈষৎ বক্রতা, প্রসারিত পক্ষের ন্যায় স্কন্ধের হাড়ের অবস্থা প্রায়ই দেখিতে পাওয়া যায়, এই গুলিকে যতশীঘ্র পারা যায় প্রত্যহ আধ ঘণ্টা সম্পূর্ণ বিশ্রাম এবং ব্যায়াম ও মর্দ্দনপীড়নাদি দ্বারা সুচিকিৎসিত করিয়া লওয়া দরকার। যদি মেরুদণ্ডের বক্রতা, খারাপ ডেস্ক, টেবিল ইত্যাদির জন্য হয় তাহা হইলে এমন ব্যবস্থা করা উচিত যাহাতে তাড়াতাড়ি সেইরূপ দোষ সারিয়া যায়, আর সেইরূপ ডেস্ক, টেবিল ইত্যাদি বদলাইয়া ফেলা উচিত।

সুস্থ মাংসপেশীসমূহ, সুস্থ মনের মতই প্রশংসনীয়। কার্য্য করা, ভাবা দুইই কাজ। মাংসপেশীসমূহের পরিচালনা, অঙ্গ পরিচালনা প্রভৃতি মানবচরিত্রের অঙ্গ। খেলার মধ্য দিয়াই মাংসপেশীসমূহ গঠনের সুব্যবস্থা হওয়া উচিত।

এই সময়ে বালকবালিকার মনোবৃত্তি—খারাপই হউক আর ভালই হউক—যথেচ্ছা প্রকাশিত হইতে দেওয়া ভাল, তাহাদিগের প্রকাশে বাধা দেওয়া যুক্তিসঙ্গত নয়। বাধা দিলে ভবিষ্যতের দোষ করিবার শক্তির বীজ এখন হইতে অঙ্কুরিত হইতে

থাকিবে। প্রকৃতির ক্রোড়ে বালকবালিকারা তাহাদেরই মত সঙ্গী লইয়া খেলা করিলে বেশ স্বাস্থ্যবান হইতে দেখা যায়; ইহার একটি কারণ, তাহারা সেখানে তাহাদের মনোবৃত্তি যথেচ্ছা প্রকাশিত করিবার সুযোগ পায়। এই বয়সের ছেলেরা ড্রিল প্রভৃতির দ্বারা সুশৃঙ্খলায় থাকিতে অভ্যস্ত হইয়া উঠে। তাহারা ইতিহাস, ভূগোল প্রভৃতি শিখিতে বেশ আগ্রহ প্রকাশ করে কিন্তু দর্শন, ধর্ম্ম প্রভৃতি শিখিতে এদের আগ্রহ দেখা যায় না। পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিদের পক্ষে ধর্ম্ম, দর্শন প্রভৃতি শিক্ষাই সুশোধন। কিন্তু তাহাদের নিকট হইতে সেইরূপ শিক্ষা করার আশা করা অন্যায়। ৬ হইতে দশ বৎসর পর্য্যন্ত কুশিক্ষার (বৃহত্তর মাংসপেশীসমূহ গঠনের সুযোগ না দেওয়া, বহি-ক্রীড়ার অভাব, বোনা লেখা প্রভৃতি ক্ষুদ্রতর মাংস-পেশীগঠনোপযোগী পরিশ্রমের অতিমাত্র প্রচলন ইত্যাদি) দ্বারা নানারূপ খারাপ অভ্যাস জন্মে। দাঁতে নখ কাটা, ঘন ঘন হাঁচা, কোনও জিনিষ চুষিতে থাকা, মুখ কোঁচকান, চোখ মিট্ মিট্ করা প্রভৃতি কুঅভ্যাস আসিয়া পড়ে। এই কারণে অনেকক্ষণ ধরিয়া পড়ান, অনেকক্ষণ ধরিয়া বসাইয়া রাখা, একটী বিষয়ে অনেকক্ষণ ধরিয়া মনোযোগ দিতে বাধ্য করান ছেলেদের পক্ষে অত্যন্ত ক্ষতিকর। অত্যন্ত চঞ্চলতা এবং নানারূপ কুঅভ্যাসের আচরণ প্রভৃতি দ্বারা বুঝিতে পারা যায় যে তাহারা মন-সংযোগে ক্লান্ত হইয়া পড়িয়াছে, সে সময়ে তাহা-দিগকে বিশ্রাম দেওয়া আবশ্যক। অত্যন্ত চঞ্চলতা আবার সুলক্ষণও বটে। চঞ্চল বালকবালিকা সব সময়েই অন্যরূপ কার্য্য করিবার জন্য আরও অধিক ভাবে অঙ্গ পরিচালনা করিবার জন্য সর্ব্বদাই চঞ্চলতা প্রকাশ করে। যখন নৃত্য, সন্তরণ ক্রীড়া প্রভৃতির দ্বারা বালকবালিকাদিগকে শরীরস্থ মাংস-পেশীসমূহের সুগঠনের জন্য শিক্ষা দেওয়া হয়, তখন তাহাদের মুখাকৃতি এবং সামান্য দু'একটা ব্যবহার দেখিয়া বুঝিতে পারা যায় যে তাহারা কে কিরূপ কৃতকার্য্য হইবে।

৮ হইতে ১৪ বৎসরের মধ্যে পরিপাক কার্য্যের ব্যাঘাত যত কম হয়, এত কম অন্য কোন বয়সে হয় না। সুস্থ বালকবালিকার ক্ষুধা ভাল হয়, তাহাদের ভালরূপ হজম হয় এবং তাহারা পাকস্থলী সংক্রান্ত রোগে বড় একটা ভোগে না। তাহাদের যদি অন্ত্রপ্রদাহ উপস্থিত হয় তাহা হইলে আগে হইতেই ডাক্তার দেখান ভাল।

বিদ্যালয়ের বালকবালিকাদের প্রতিদিন তিনবার ভালরূপ খাদ্যগ্রহণ করা উচিত প্রাতঃভোজন, রাত্রির আহার ও বৈকালিক আহার। রাত্রিতে টাট্‌কা ফল, কিছু মৎস্য, ডিম্ব, মাখন ইত্যাদি ভোজন করা আবশ্যক। বালকবালিকারা তাড়াতাড়ি বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইতে থাকে। সেই বৃদ্ধিপ্রাপ্তির কার্য্যে সহায়তা করার জন্য ভাল ভাল খাদ্যের প্রয়োজন। দুগ্ধ ও টাট্‌কা ফল এইরূপ খাদ্যের মধ্যে প্রধান। দাঁতের জন্য হজমকার্য্যে সুবিধা হয়। সেইজন্য যাহাতে কোন রোগ না হয় নিয়মিত ভাবে লক্ষ্য রাখা উচিত, প্রয়োজন হইলে চিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া ভাল। সাধারণতঃ দাঁত পরিষ্কার রাখিবার ব্যবস্থা করিলেই দাঁত ভাল থাকে। বালকবালিকারা যাহাতে দুইবার মলত্যাগ করে, তাহার জন্য তাহাদিগকে মিষ্টভাবে পরামর্শ দেওয়া উচিত। বেগ ধারণ না করিয়া প্রয়োজন মত মলমূত্র ত্যাগ করা উচিত।

দিনরাত প্রচুর পরিমাণে নির্ম্মল বায়ু সেবন করা উচিত। বালকবালিকারা একেবারে শীতের ঠাণ্ডাকে ভয় করিয়া সর্ব্বদাই ঘরের মধ্যে মধ্যে যেন না থাকে। তাহাদিগকে বাহিরের ঠাণ্ডা বাতাস গ্রহণ করাইতে অভ্যস্ত করান উচিত। এইরূপ করিলে অযথা সর্দ্দি, কাসি, গলগ্রন্থি প্রভৃতি হইতে পারে না। বালকবালিকাদের মুখ দিয়া নিশ্বাস লইতে কিংবা রাত্রে নাক ডাকাইয়া ঘুমাইতে দেখিলে উপযুক্ত সতর্কতার সহিত পর্য্যবেক্ষণ করা উচিত, যাহাতে তাহাদের এইরূপ না হইতে পারে, কেন না এই দুইটীই খারাপ। ইহাতে প্রধানতঃ কোনরূপ অসুবিধা নাসিকার কার্য্যে ব্যাঘাত দিতেছে, বুঝিতে হইবে। ক্রীড়া এবং নৃত্যের মধ্য দিয়া ব্যায়ামের দ্বারা মাথা ঘুরিয়া পড়া, শারীরিক অবসন্নতা প্রভৃতি সাধারণ দুর্ব্বলতা দূরীভূত হয় এবং কুস্তি, ডন, বৈঠক প্রভৃতি ব্যায়াম উপযুক্ত ও নিয়মিত ভাবে করিলে ফুস্‌ফুসের সুপরিচালনা হয় এবং বক্ষঃস্থল প্রসারিত হয়। নিয়মিত ভাবে ব্যায়াম করিতে আরম্ভ করিলে বক্ষঃ প্রসারিত ও সঙ্কুচিত অবস্থায় দুই স্তনাগ্রের মধ্যবর্ত্তী স্থান নিয়মিত ভাবে মাপ করা ভাল। আর দিনরাত নির্ম্মল বাতাস সেবন, গভীর ভাবে শ্বাসগ্রহণ ও উপযুক্ত ব্যায়ামগ্রহণ প্রভৃতির সময়ে বক্ষঃস্থল কিরূপ প্রসারিত হইতেছে, তাহা লক্ষ্য রাখা উচিত।

বালক বালিকার (Anæmia) রক্তাল্পতা হইলে, যথা সত্বর রক্তের পরিষ্কারসাধন ও বর্দ্ধনের চেষ্টা করিতে হইবে। ভুল ধারণা লইয়া বসিয়া থাকা উচিত নয় যে, আপনাআপনিই রক্ত জন্মিবে। রক্তের অল্পতা হইলে জানা উচিত যে উপযুক্ত শরীর গঠনোপযোগী খাদ্যের অভাব হইয়াছে, অথবা শারীরিক মাংসপেশী সমূহ এবং যন্ত্র সমূহের দুর্ব্বলতাহেতু গৃহীত খাদ্যের যথোচিত ব্যবহার হইতেছে না। রক্তের লাল কণিকা এবং লৌহ ভাগ অসঙ্গতরূপ কম থাকিলে বিশেষ করিয়া মস্তিষ্কের নানারূপ ক্ষতি হইয়া থাকে। উপযুক্ত নির্ম্মল বাতাস, রবিকিরণ, শরীর গঠনোপযোগী খাদ্যে এইরূপ অবস্থায় বালকবালিকাদিগের সুস্থবান করিয়া শারীরিক ও মানসিক শক্তি বর্দ্ধনের সহায়তা করে।

বালক বালিকার মস্তিষ্ক আকৃতিতে প্রায় পূর্ণ-বয়স্ক ব্যক্তির মস্তিষ্কের মতই এবং স্নায়বিক গঠন কার্য্যকারিতায় তুলনায় বেশ সুদৃঢ়। এই বয়সে বালক বালিকারা কি মানসিক কি শারীরিক দুই প্রকার কার্য্যও সমশক্তিসম্পন্ন হইতে পারে। এমনকি বালিকারা কোন কোন স্থলে পুরুষকে ছাড়াইয়া ওঠে। সব সময়ে মানসিক শক্তিবর্দ্ধন ঠিক শারীরিক শক্তিবর্দ্ধনের সমানুপাতে নহে। যে সমস্ত বালকবালিকা খুব শীঘ্র শীঘ্র বর্দ্ধিত হয়, তাহা-দিগকে মানসিক অবসাদগ্রস্ত হইতে খুব কমই দেখা যায়। কোনও সংক্রামক ব্যাধি হইলে সেই ব্যাধি হইতে সুস্থ হইবার ১৮ মাস পর পর্য্যন্ত বালক বালিকাদের মস্তিষ্ক অপরাপর বালক বালিকার মত কার্য্যক্ষম হইতে পারে না।

অনেক বালক বালিকা দৃষ্টিশক্তি, শ্রবণশক্তি বা অন্যরূপ ইন্দ্রিয়ের দুর্ব্বলতা হেতু অপরাপর বালক-বালিকা অপেক্ষা কম দ্রুততার সহিত লেখাপড়া শিক্ষা করে। অনেকের চক্ষুর দোষ থাকে কিন্তু কানের হয়ত তীক্ষ্ণতা থাকে। বালক বালিকাদিগকে শিক্ষা দিবার সময় ইহা জানা উচিত যে প্রত্যেকেই সমরুচি সম্পন্ন নহে। যে অঙ্ক কষিতে পারেনা সে

একজন খুব ভাল চিত্রকর অথবা কবি হইতে পারে যে পড়িতে খুব ভাল পারেনা, সে হয়ত ভাল লিখিতে পারে। আবার একজনেই পড়া ও লেখা দুইকার্য্যেই বিশেষ দক্ষ হইয়া উঠে। বালকবালিকাদিগকে সকলসময়েই উৎসাহ দেওয়া উচিত। তাহারা যে কার্য্য করিতে আমোদ উপভোগ করে, সেই কার্য্য যদি নির্দ্দোষ হয় তাহা হইলে তাহাদিগকে সেই কার্য্য করিতে সুযোগ দেওয়া উচিত। প্রতিপদে পদেই তাহাদিগকে বুঝাইতে চেষ্টা করা উচিত যে কোন্‌রূপ শিক্ষা কিরূপ উপকার আসে, সুশিক্ষায় মনুষ্য সমাজে কতখানি উন্নত সংসাধিত হয়। একরূপ কার্য্য করিতে করিতে বালক বালিকারা হয়ত ক্লান্ত হইয়া পড়ে, তাহাদিগকে সে সময় সম্পূর্ণ বিশ্রাম দেওয়া উচিত কিংম্বা রুচিসঙ্গত ও অল্প পরিমাণ অন্যরূপ পরিশ্রম করিতে দেওয়া যাইতে পারে। যাহাতে ৮ হইতে ১৫ বৎসরের মধ্যেই কার্য্য করিবার স্পৃহা মনের মধ্যে জাগিয়া উঠে এবং কিছুমাত্রও কর্ত্তব্যজ্ঞান নির্দ্ধারণে সমর্থ হয়, সেরূপ করা উচিত। তাহা না হইলে ভবিষ্যৎ জীবনে তাহাদের কথঞ্চিৎও কর্ম্মদক্ষতার অভাব হইবার সম্ভাবনা থাকে।

শৈশব হইতে পূর্ণ বয়স পর্য্যন্ত মনুষ্য নানারূপ অবস্থার মধ্য দিয়া অগ্রসর হইতে থাকে। স্বার্থপরতা হইতে পরার্থপরতায় উপণীত হয়। তাহাদের মধ্যের ক্রূর স্বভাবকে পরিবর্ত্তিত করিতে হইলে বুদ্ধি সৎ মনোবৃত্তি, ভাল কার্য্যের অভ্যাস প্রভৃতি দ্বারা করিতে হইবে। মানসিক বল ও চরিত্র ক্রমে ক্রমে গঠিত হইতে থাকে। বালকবালিকারা সাধারণতঃ নিজ ইচ্ছানুযায়ী ভ্রমণ করিতে ভালবাসে। তাহারা অপরের অধীন হইয়া এক জায়গায় চুপ করিয়া বসিয়া থাকিতে চায় না। আর তাহাদের প্রতি মনোবৃত্তিতে বাধা দিয়া এইরূপ চুপ করিয়া বসাইয়া রাখানও অনুচিত। শুধু পুঁথিগত বিদ্যা অধ্যয়নে তাহাদিগকে ব্যাপৃত না রাখা ভাল। আমাদের দেশের আধুনিক শিক্ষার তালে তালে অন্ধভাবে পা ফেলিয়া না চলিয়া শিক্ষকদিগের তাহাদিগকে হাতে কাজ (যেমন, ছুতোর মিস্ত্রীর কাজ, বাড়ী সাজান, মাটীর জিনিষ তৈরী করান, বেতের চেয়ার বুনাইতে শেখান প্রভৃতি) করাইতে শিক্ষা করান উচিত। এইরূপ কার্য্যে তাহারা আমোদ পায়, সেইকার্য্য তাহাদিগের দ্বারা করাইয়া লওয়া খুব সোজা কিন্তু যে কার্য্য তাহাদের রুচিসঙ্গত নয় সেই কার্য্য তাহাদিগের দ্বারা করাইয়া লইতে যাওয়ায় অনেক অসুবিধা ভোগ করিতে হয়।

অনিদ্রা

(ডাক্তার জে, এল, বিশ্বাস এল, এম, এইচ)

[চিকিৎসক—ডায়মণ্ড হোমিও সাধনাশ্রম ও ঈশ্বর ঘোষ চ্যারিটেবল ডিস্‌পেনসারী]

মানবের সুখ স্বাস্থ্য ও কার্য্যকারিতার জন্য নিদ্রার প্রয়োজন অনেক অধিক। সুনিদ্রা না হইলে শরীর ও মন ক্রমশঃই নিস্তেজ হইয়া পড়ে এবং স্নায়ু সকল (nerves) বিষপূর্ণ হইয়া অনিদ্রা রোগ স্থায়ী ও পুরাতন হইয়া পড়ে। যদি শরীর স্বাস্থ্যপূর্ণ ও মনে শান্তি থাকে, তাহা হইলেই নিদ্রার কোন ব্যাঘাত হয় না; সুতরাং এই দুইটার বাধা দূর করাই সুনিদ্রার পক্ষে একান্ত প্রয়োজনীয়। কিন্তু আজ বাঙ্গালার প্রতি গৃহেই স্বাস্থ্যপূর্ণ শরীর এবং শান্তিপূর্ণ মনের একান্ত অভাব। কি কি কারণে অনিদ্রা হয়, তাহা বিবৃত করিতেছি।

সাধারণত: কোষ্ঠবদ্ধতা, পেট ভরিয়া আহার করা এবং নিরলস ভাবে দিন যাপন করার জন্যই অনিদ্রা রোগ জন্মে। এই রোগে অধিক অধিক মাত্রায় ফল মূলাদি আহার করা, নিয়মিত ব্যায়াম করা ও মধ্যে মধ্যে অঙ্গ ধৌত করা প্রয়োজন। অধিক রাত্রে প্রচুর আহার করিলে সঙ্গে সঙ্গে অম্লি-ম্লতা উপস্থিত হয় এবং নিদ্রার ব্যাঘাত হয়, যদিও নিদ্রা আসে তাহা হইলে উহা স্বপ্নপূর্ণ হইয়া থাকে।

অনিদ্রা রোগগ্রস্ত ব্যক্তির পক্ষে সর্ব্বদা গৃহমধ্যে আবদ্ধ থাকা কর্ত্তব্য নহে। রাত্রে সুনিদ্রা হইবে কি না, তাহা স্নায়ুর অবস্থার উপর নির্ভর করে। মানসিক ও শারীরিক অস্থিরতার জন্য স্নায়ুর উত্তেজনা হয়, তজ্জন্য নিদ্রা হয় না। সেই জন্য যাহাতে স্নায়ু-সকল সহজে উত্তেজিত না হয়, তজ্জন্য অধিক পরিমাণে নির্ম্মল বায়ু শ্বাস প্রশ্বাস দ্বারা গ্রহণ করা উচিত। পেশী (muscles) সকলের কোষ পুষ্টির জন্য যতটা অক্সিজেন (oxygen) প্রয়োজন হয়। রুদ্ধ গৃহের মধ্যে বাস করার ফলে যখন পেশী সমূহ সম্পূর্ণ থাকে, তখন স্নায়ুসকল পরিষ্কার বায়ু পাইবার জন্য কিরূপ প্রবল আগ্রহ প্রকাশ করে, তাহা বুঝা কষ্টকর নহে। অনিদ্রার প্রতিকারের জন্য যদি ব্যায়াম করিতে হয়, তাহা হইলে তাহা যেন অধিক-ক্ষণ ও শ্রমসাধ্য না হয়। যাহাদের ব্যায়াম করা অভ্যাস নাই, কিংবা যাহারা দুর্ব্বল তাহারা বিবেচনা করিয়া ব্যায়াম করিবেন। ব্যায়ামের পূর্ব্বে পদদ্বয় ও কোমরের পেশী সকলের অল্প ব্যায়াম হওয়া প্রয়োজন, তৎপরে ঈষদুষ্ণ জলে স্নান করা উচিত। স্নানের পূর্ব্বে অর্দ্ধ ঘণ্টা মুক্ত বায়ুতে (open air) থাকায় যে উপকার হয়, তাহার সহিত অন্য কিছুরই তুলনা হয় না। কখনো কখনো অনিদ্রা রোগেরই কারণ দূর করা অতিশয় শক্ত হয়। প্রথমতঃ উহা উহা পরাজয় করিবার চেষ্টা করা উচিত নহে, কারণ যতই উহা দূর করিবার চেষ্টা করিবেন, ততই উহা আঁকড়াইয়া ধরিবে। রোগের সহিত সংগ্রাম করা অবশ্য উচিত, কিন্তু শয়নের সময় উহা একেবারে

ভুলিয়া যাইতে হইবে। জোর করিয়া ও ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করিয়া নিদ্রা যাইবার চেষ্টা করা কখনো উচিত নহে! কারণ নিদ্রার সময় যে অবসন্নতার প্রয়োজন, তাহা মানসিক কার্য্য বর্ত্তমান থাকিলে নিদ্রার ব্যাঘাত হইবে। সেই জন্য নিদ্রা যাইবার সময়ে মনে কোন প্রকার চিন্তা না করাই বিধেয়।

দিবাভাগে সমস্তক্ষণ যদি নানা কথা চিন্তা করা যায়, তাহা হইলে রাত্রেও ঐ সকল চিন্তা মনের মধ্যে উদিত হয়, এমন কি প্রভাত পর্য্যন্তও উহা দূর হয় না। এরূপ অবস্থায় কদাচিত নিতান্ত শ্রান্ত হইয়া দুই এক ঘণ্টার জন্য নিদ্রা আসে। এই সকল মানসিক ও স্নায়বিক দৌর্ব্বল্যগ্রস্ত ব্যক্তিগণের শয়নের পূর্ব্বে কয়েক ঘণ্টার মধ্যে চিত্ত শান্ত রাখা এবং অন্যান্য সাধারণ বিষয়ে মনোনিয়োগ করা উচিত। যাহারা মস্তিষ্ক পরিচালনা করেন, তাহাদের পক্ষে সন্ধ্যার সময় উত্তেজনাহীন আমোদ প্রমোদ বা তাহাপেক্ষা উপকারী ব্যায়ামের আশ্রয় গ্রহণ করা উচিত। সন্ধ্যার সময় কোন গভীর বিষয়ে মনঃসংযোগ করা উচিত নহে।

যতক্ষণ নিদ্রা গেলে স্বাভাবিক ভাবে নিদ্রা ভাঙ্গে এবং ক্লান্তি দূর হইয়াছে বলিয়া মনে হয়, ততক্ষণই নিদ্রা যাওয়া উচিত। যে সময়ে স্বাস্থ্য ভাল থাকে, এবং মনের গতির উপর নিজের আধিপত্য পুনরায় ফিরিয়া আসিতে থাকে, ততক্ষণ এই উপায়গুলি অবলম্বন করা যাইতে পারে। যথা—

সর্ব্বাপেক্ষা আরামদায়ক অবস্থায় শয়ন করা এবং যাহাতে শরীরের কোন অবয়ব কষ্টকর অবস্থায় না থাকে, তাহা দেখিতে হইবে। দক্ষিণ পার্শ্বে শয়ন করাই শ্রেয়ঃ।

গৃহে যেন ভালরূপে বাতাস চলাচল করিতে পারে, এবং গাত্রাবরণ যথাসম্ভব হাল্কা হয়।

অভুক্ত বা ক্ষুধিত অবস্থায় শয়ন করা উচিত নহে। ক্ষুধা থাকিলে ভাল ফলমূল আহার করা উচিত। ইহাতে মস্তিষ্কের রক্ত ঐ ফল জীর্ণ করিবার জন্য পাকস্থলী অভিমুখে ধাবিত হয়। গরম জলে পা ডুবাইয়া রাখিলে আরো বেশী উপকার হয়।

শয়নের পূর্ব্বে গাত্রের আবরণ খুলিয়া যাহাতে ভালরূপে শরীরে বাতাস লাগে তাহার ব্যবস্থা করিতে হইবে। শীতকালে গাত্রাবরণ খুলিয়া রাখা উচিত নহে।

সর্ব্বাপেক্ষা প্রধান কথা হইতেছে যে, স্বাস্থ্য যাহাতে ভাল থাকে এবং ইচ্ছাশক্তি যাহাতে স্ববশে আসে, তাহার ব্যবস্থা করাই সর্ব্বাগ্রে প্রয়োজন।

যক্ষ্মাকাশ

শ্রীসুবলচন্দ্র মুখোপাধ্যায়

ক্ষয়কাশ রোগের প্রতীকার করিবার জন্য অনেকগুলি নিয়ম বিশেষভাবে পালন করা একান্ত প্রয়োজন। রোগের প্রথম অবস্থায় চিকিৎসা আরম্ভ হইলেই প্রায় অর্দ্ধেক উপশমের কাজ হইল। কোন লোকের স্বাস্থ্য খারাপ হইলে বা পারিবারিক কাশরোগ থাকিলেই যে তাহাকেও এই ভীষণ রোগে আক্রান্ত হইতে হইবে, এই ধারণা করা অবশ্য সমীচীন নহে। বরং দেখা গিয়াছে যে, বহুলোক, চিকিৎসার সময়ে অভিজ্ঞলোকের নির্দ্দেশানুসারে, যত্ন এবং সাবধানতা অবলম্বন করিয়া, রক্ষা পাইবার কোন সম্ভাবনা না থাকা সত্ত্বেও, আশ্চর্য্যরূপে রোগ-মুক্ত হইয়াছে। সেই কতকগুলি নিয়ম অতি অবশ্য অত্যন্ত কঠোরভাবে পালন করিতে হইবে। সামান্য-তর ঠাণ্ডা লাগিলেও তাহা তুচ্ছ করা উচিত নহে। কাশি এবং অন্যান্য উপসর্গ থাকিলে অবিলম্বে বায়ু-পরিবর্ত্তন একান্ত আবশ্যক। বিশেষতঃ যে পরিবারে এই সংক্রামক রোগটীর কিছু কিছু লক্ষণ দেখা যায়, সে সংসারে সন্তানের জননীরা, স্নেহমমতাবশতঃ ভয়ে এবং ভাবনায় এমন কতকগুলি কাজ করেন যা' তাঁহার শিশুগণের পক্ষে নিতান্ত মারাত্মক। অনর্থক কতকগুলি কাপড় চোপড়ে একেবারে তাহাদের আবৃত করিয়া, শ্বাস-প্রশ্বাসের বিষম ব্যাঘাত করেন। সুস্থভাবে চলা-ফেরা করিতে না পাওয়ায় তাহাদের সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নিঃসাড় হইয়া আসে এবং সমস্ত ইন্দ্রিয়গুলি অচেতন হইয়া একেবারে অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে। বায়ুলেশহীন উত্তপ্ত গৃহকোণে আবদ্ধ হইয়া, উন্মুক্ত উদার মাঠে ব্যায়াম করিতে, বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিতে তাহারা ভুলিয়া যায়। কিন্তু যখন তাহারা বাহিরে বেড়াইবার অনুমতি পায়, তাহাদের ক্ষুদ্র শরীর, আচ্ছাদন এবং আবরণের ভারে এতবেশী ভারাক্রান্ত হয় যে ভ্রমণ করা তাহাদের পক্ষে কঠিন পরিশ্রম হইয়া দাঁড়ায়। কিছুক্ষণের মধ্যেই তাহারা উত্তপ্তদেহে, ঘর্ম্মাক্ত কলেবরে গৃহদ্বারের ধূলিকীর্ণ সোপানে কিম্বা ওই প্রকারের যে কোন ঠাণ্ডা যায়গায় বসিতে বাধ্য হয়।

এই প্রকার মারাত্মক ভুল তাঁহারা করেন বলি-য়াই এই ভীষণ বিপদের প্রতিষেধ করা দূরে থাক, তাঁহারা ইহাকে সসম্মানে বরণ করেন।

যক্ষ্মারোগের প্রতীকার করিতে প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করা নিতান্ত প্রয়োজন। দ্বিতীয়তঃ নিয়মিতভাবে সর্ব্বপ্রকার দৈহিক ব্যায়াম বিশেষতঃ বক্ষের (Chest) পেশীসকল যাহাতে সুস্থ এবং সবল থাকে তাহার ব্যবস্থা করা উচিত। যে শিশু বেশীক্ষণ উত্তপ্ত গৃহে কিংবা রান্নাঘরে আবদ্ধ হইয়া থাকে, এবং যাহার দেহের উত্তাপ স্বাভাবিক নিয়মে (Normal) ঠিক না থাকিয়া, বাহিরের আবহাওয়ার চাপে অস্বাভাবিকরূপে রক্ষিত হয়, সে কখনও সামান্যতম বায়ুস্রোত সহ্য করিতে পারে না।

গৃহকোণের অন্তরালে অবস্থিত গাছের চারাকে যদি কখনো মুক্ত বায়ুর মধ্যে রাখিয়া দেওয়া হয় অত্যন্ত শীঘ্রই সে ঝরিয়া পড়িবে। কিন্তু মুক্তবায়ু সেবন করাই, ছিল তাহার সর্ব্বাপেক্ষা উচিত কার্য্য। এবং এই জননীদের অতিরিক্ত স্নেহের প্রাবল্যে আচ্ছাদন, আবরণের ভিতরে থাকিয়া তাহারা কি কখনো আর মুক্তবায়ু সহ্য করিতে পারিবে? জননী, ধাত্রী বা অভিভাবকের মূর্খতা, এবং নির্ব্বুদ্ধিতাই প্রকৃতির স্বাভাবিক নিয়মের ব্যতিক্রম ঘটাইতেছে। তাহার ফলে স্বাস্থ্য এবং শক্তির বিকাশ না হইয়া রুগ্নতা এবং দুর্ব্বলতা প্রশ্রয় পাইতেছে। অপর পক্ষেও চরম দৃষ্টান্তটি মর্ম্মান্তিক ভয়াবহ। অনেক সময় দেখা যায় মাতাপিতা পুত্রকে কঠোরভাবে শীতে, গ্রীষ্মে, বর্ষায় কার্য্য করিতে প্রবৃত্ত করিতেছেন। তাঁহারা তাঁহাদের শিশুগণের যে কোন সময়ই অনাবৃত দেহে ভ্রমণ করিবার এবং ঠাণ্ডা জলে প্রতিদিন স্নান করিবার অনুমতি দেন। শিশুদের এমনভাবে আবৃত করা উচিত, যাহাতে তাহারা অনায়াসে হস্তপদ সঞ্চালন করিতে পারে, এবং দেহের পরিমিত তাপ রক্ষা করিতে সমর্থ হয়। উন্মুক্ত বাতাসে প্রচুর ব্যায়াম করিতে দেওয়া কর্ত্তব্য কিন্তু অতিরিক্ত ব্যায়ামের ফলে ঘন ঘন শ্বাসপ্রশ্বাস পড়িতে থাকে এবং সমস্ত শরীর শীতল হইয়া আসে। সুতরাং কোনোমতেই অতিরিক্ত শ্রমসাধ্য কার্য্য বা ব্যায়াম করিতে দেওয়া উচিত নহে।

বর্ত্তমান সময়ে জগতের প্রায় সব দেশেই ইনফ্লুয়েঞ্জার ভীষণ প্রকোপ দেখা দিয়াছে। আর কেবলমাত্র মৃত্যুর হার লক্ষ্য করিয়াই ইহার ক্ষতি নিরূপণ করা অসাধ্য। কারণ ইহা দেহের আভ্যন্তরীণ সমস্ত প্রতিষেধক জীবাণুকে নিস্তেজ করিয়া শরীরকে একেবারে নষ্ট করিয়া ফেলে এবং চিরস্থায়ী কতকগুলি ভীষণ রোগ শরীরকে অবিলম্বে আশ্রয় করে। ইহার মধ্যে একটি সাংঘাতিক রোগ হৃদ্‌-যন্ত্রের ক্ষয়িষ্ণুতা। (ক্ষয়রোগ—Tuberculosis) প্রথম অবস্থায় এই রোগটি ধরা দুঃসাধ্য বলিলেও অত্যুক্তি হয় না, কিন্তু রোগটি ধরিতে পারিলে, অনায়াসেই ইহা সমূলে বিনষ্ট হইতে পারে। কিন্তু শেষ অবস্থায় যখন ইহা প্রকট হইয়া পড়ে তখন ইহার কবল হইতে রক্ষা পাওয়া অসম্ভব। যক্ষারোগের রীতিই এই।

কতকগুলি দূষিত বীজাণু দ্বারাই সমস্ত রোগের জন্ম। যক্ষ্মারোগেরও তেমনি কয়েকটি বীজাণু অবশ্যই আছে। কিন্তু তাহা ধর্ত্তব্য নহে। কারণ প্রতি নিশ্বাসে, প্রতি ধূলিকণায়, প্রতি বায়ুকণায় আমাদের চারিদিকে অসংখ্য বীজাণু ঘুরিয়া বেড়াইতেছে। বীজাণুর হাত হইতে কেহই নিষ্কৃতি পায় না। শব-ব্যবচ্ছেদাগারের পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে—শতকরা আশি জনের হৃদ্‌-যন্ত্রে যক্ষ্মা-বীজাণু আত্মগোপন করিয়া রহিয়াছে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে প্রতিষেধক জীবাণুর শক্তি প্রবল থাকে বলিয়া রোগের বীজাণুর শক্তি তত কার্য্যকরী হয় না। অতএব প্রতিষেধক শক্তির উপরেই নির্ভর করা একান্ত কর্ত্তব্য। যদিও যক্ষ্মা একেবারে ঠিক বংশানুক্রমিক রোগ নহে তথাপি রোগীর পুত্র-পৌত্রগণের সাবধান হইবার যথেষ্ট কারণ আছে। যে কোনো প্রকার জ্বরের পর, বিশেষতঃ ইনফ্লুয়েঞ্জার পর তাহাদিগের বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করা আবশ্যক।

এক্ষণে যক্ষ্মাকাশ সম্বন্ধে কয়েকটি প্রয়োজনীয় কথা বলা আবশ্যক। প্রথমতঃ, এই রোগের প্রথম

সূচনা আমরা কি করিয়া বুঝিব। এই রোগের প্রারম্ভে ইহাকে ধরিতে পারা ভয়ানক কঠিন। এমন একটি নিশ্চিত কোনো লক্ষণ নাই যাহাতে প্রমাণ হয় যে যক্ষ্মারোগের সূচনা দেখা গিয়াছে। তবে ডা: Henry A. Ellis এর মতে - যখনই কোনো প্রকার ভয়, সন্দেহ, ক্লান্তি, দেহের ভার কমিয়া যাওয়া, সন্ধ্যাবেলায় দেহের তাপ বৃদ্ধি পাওয়া এবং সাধারণভাবে সব সময়ে একটা অস্বস্তিকর অসুস্থতা অনুভূত হইবে, তখনই বুঝিতে হইবে যে যক্ষ্মারোগের বীজাণু দেহে পুষ্টি লাভ করিতেছে। ইহার কোনটি না দেখা দিলে অনেকটা ভরসার কথা। কিন্তু যদি ইহার দুইটি লক্ষণ (Symptom) বর্ত্তমান থাকে এবং শরীর অসুস্থ বোধ হয় তবে ভয় ও সন্দেহের কথা। কিন্তু যখন তিন চারিটি লক্ষণ (Symptom), বিশেষতঃ শরীরের ভারাল্পতা লক্ষিত হয় তবে অবিলম্বে যক্ষ্মার বীজাণু দেহে প্রবেশ করিয়াছে কিনা পরীক্ষা করা অবশ্য কর্ত্তব্য।

যক্ষ্মার মত সাংঘাতিক শত্রু মানুষের আর দ্বিতীয় নাই কারণ দেহের মধ্যে সে যখন পরিণতি লাভ করিতেছে তখন সে মানুষের মনে একটা বিরাট আশা এবং সঙ্গে সঙ্গে অসাবধানতার বীজ বপন করিতেছে। চিকিৎসকগণ ইহার আর একটা লক্ষণ আবিষ্কার করিয়াছেন, যাহার শরীরে এই রোগ প্রবেশ করিয়াছে তাহাকে কিছুতেই বিশ্বাস করানো যায় না যে, খারাপ বলিয়া কিছু আছে। কাজেই কার্য্য এবং তাহার ফলাফল পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে পর্য্যালোচনা করাই ভাল, রোগীর মনের ভাব পরীক্ষা করায় কোন ফল নাই। যতদিন পর্য্যন্ত ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জা সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য না হয়, প্রতি সপ্তাহে একবার করিয়া দেহের ভার পরীক্ষা করা এবং উপর্য্যুপরি তিন চারিদিনের দেহের তাপ (Temperatore) লিখিয়া রাখা উচিত। কেহ কেহ মনে করেন অকারণে অধীর হইয়া এরূপ করিয়া লাভ কি? যক্ষ্মার মত প্রবলতর শত্রুর বিরুদ্ধে টিকিয়া থাকিতে হইলে জ্ঞান ও শক্তির সাহায্য নিতান্ত প্রয়োজন, অন্যথা মুর্খতার জন্য ফল বিষময় হইতে পারে। যদি দেখা যায় যে দেহের ভার কমিয়া গিয়াছে এবং দেহের তাপ অনবরত বৃদ্ধি পাইতেছে, অবিলম্বে কোন অভিজ্ঞ চিকিৎসকদের দিয়া হৃদ্-যন্ত্র পরীক্ষা করান বুদ্ধিমানের কাজ হইবে।

বলা বাহুল্য যে শরীরের তাপ (Temperature) গ্রহণ করার উদ্দেশ্য যে যক্ষ্মার কোন প্রাবল্য আছে কিনা লক্ষ্য করা এবং তদনুসারে সাবধানতা অবলম্বন করা। সাধারণ ঘরে বগলের নীচে (Thermomiter) থার্ম্মোমিটার রাখিলেও চলে কিন্তু এস্থলে জিভের নীচে খুব সাবধানে রাখা উচিত। শয্যাত্যাগ করিবার পূর্ব্বে, বৈকাল পাঁচটা হইতে ছয়টার মধ্যে এবং শয়ন করিবার পূর্ব্বে তাপ গ্রহণ করা উচিত। সাধারণ কাজের দিনে এক ডিগ্রী তাপ বেশী হইলেই সন্দেহের কথা। কঠিন পরিশ্রমের পরও দেহের তাপ বৃদ্ধি না পাইলে সন্দেহের কোন কারণ নাই।

দুই রকমে এই রোগের প্রকাশ লক্ষিত হয়। প্রথমতঃ অত্যন্ত দ্রুতবেগে ইহার বিস্তৃতি হয়, কিম্বা অতি ধীরে সংগোপনে ক্রমশঃ শরীর নিস্তেজ এবং ক্ষয়প্রাপ্ত হইতে থাকে। প্রথমটি অত্যন্ত সাংঘাতিক ভাবে অতি শীঘ্র শরীরকে তিন মাসের কিম্বা কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই নিঃশেষ করিয়া ফেলে। কখনও কখনও বা ইহা ধীরে ধীরে বহুদিন ধরিয়া শরীরকে জর্জ্জরিত করিতে থাকে। দেখা গিয়াছে,

প্রথম প্রকারের রোগটি কখনও কখনও একেবারে উপশমিত হইয়াছে। কিন্তু দ্বিতীয় প্রকারের রোগটির প্রধান লক্ষণ, ছয় মাস হইতে বারো মাসের মধ্যে ক্রমশ নিষ্পেষিত করিয়া মরণের মুখে অগ্রসর করিয়া দিয়াছে। কখনও কখনও বা বাহিরে রোগ কমিয়া গিয়াছে মনে হইলেও বার বার হঠাৎ বৃদ্ধি পাইয়াছে। কয়েক বৎসরের ধরিয়া একেবারে শরীরকে একেবারে আচ্ছন্ন করিয়া ফেলিতেছে। এই অবস্থায় সকল চিকিৎসকই ইহার লক্ষণগুলিকে অনায়াসে চিনিতে পারেন।

অতঃপর যক্ষ্মারোগের চিকিৎসা-সম্বন্ধে কয়েকটী কথা বলিয়াই প্রবন্ধ শেষ করিব। শরীরের স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে এবং বৃদ্ধি করিতে যাহা সাহায্য করিতে পারে, সর্ব্বতোভাবে তাহা করা উচিত। খাদ্যদ্রব্য অত্যন্ত পুষ্টিকর এবং খুব সহজে পরিপাক হওয়া প্রয়োজন। নিয়মিত সময়ে কয়েক ঘণ্টা অন্তর প্রতিদিন খাওয়া উচিত। খাদ্যদ্রব্য সম্বন্ধে কোন প্রকার বাধা নিষেধ না থাকিলেই ভাল হয়। পরিকরিবার শক্তি অনেক ক্ষেত্রে দুর্ব্বল—পাকস্থলীও সব সময় সুশৃঙ্খলে থাকে না। তজ্জন্য কোন প্রকার টনিক খাওয়া একান্ত কর্ত্তব্য। দেহের ত্বকের (Skin) প্রতিও বিশেষ লক্ষ্য রাখা দরকার। সর্ব্বাঙ্গ প্রতিদিন উত্তমরূপে মার্জ্জিত করিলে ফল ভালই হয়। পশমের গেঞ্জী ব্যবহার করা প্রয়োজন।

রোগীর শয়ন-গৃহে যাহাতে বিশুদ্ধ বায়ু-সঞ্চালনের ব্যবস্থা থাকে, সে সম্বন্ধে তীক্ষ্ণদৃষ্টি রাখিতে হইবে। অক্ষমের সকল প্রকার কার্য্য-কলাপ অভ্যাসমত করিতে দেওয়া উচিত। নিয়মিত নিদ্রা ব্যতীত নানাপ্রকারে তাহার সম্মুখে বসিয়া মনোরঞ্জন করা দরকার শুষ্ক নাতিশীতোষ্ণ জলবায়ু যক্ষ্মা-রোগীর ঠিক উপযুক্ত আব্‌হাওয়া কখনো যেন ব্যাঘাত বা ব্যতিক্রম না ঘটে সেদিকেও লক্ষ্য রাখিতে রাখিতে হইবে। সমুদ্র-ভ্রমণে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে। অবশ্য রোগীর স্বাস্থ্য এবং ক্ষমতার উপরেই সমস্ত ব্যবস্থা নির্ভর করিতেছে। পার্ব্বত্য স্থানগুলি আজকাল রোগীদিগের জন্য নির্দ্দিষ্ট হইতেছে।

যক্ষ্মারোগের প্রথম এবং প্রধান ঔষধ Cod-liver oil, প্রথম অবস্থায়ই ইহা বিশেষ উপকারী সন্দেহ নাই। নিয়মিতভাবে সেবন করাইলে ইহার আশ্চর্য্য উপকার লক্ষিত হইয়াছে। এই ঔষধ ব্যবহার করিলে, কিছুদিনের মধ্যেই রোগীর দেহে শক্তি এবং মেদ বৃদ্ধি পায়, কাশি এবং অন্যান্য উপসর্গ কমিয়া আসে। প্রথমে ইহা কম পরিমাণে দেওয়া উচিত। পরে ক্রমশ: পরিমাণ বৃদ্ধি করিতে হয়। খাওয়ার কিছুক্ষণ পরে এবং শয়ন করিবার পূর্ব্বে সেবন করাই সর্ব্বাপেক্ষা প্রশস্ত। ইহার বিশ্রী স্বাদ নিবারণের নিমিত্ত রোগীর পছন্দমত দুগ্ধ কিম্বা অন্যান্য কিছুর সহিত ব্যবহার করা চলিতে পারে। রোগী যখন নিতান্তই Cod-liver oil সহ্য করিতে না পারেন তবে তিনি Cream (মাখম) বা মাংসের সার (Juice) ব্যবহার করিতে পারেন। Cod-liver oil-এর পরিবর্ত্ত অন্যান্য অনেক ঔষধও আবিষ্কৃত হইয়াছে। কোনো ভাল টনিক বা কুইনাইনেও উপকার হয়।

অত্যন্ত যন্ত্রণা নিরসনের জন্য 'বেলেস্তারা' (Blister) দেওয়া ভাল। অনবরত কাশির প্রাবল্যের বেগ কমাইবার জন্য আফিম্ ব্যবহার করা বিশেষ দরকার এবং রাত্রে অতিরিক্ত শ্বাসপ্রশ্বাস-জনিত ঘর্ম্ম নিবারণের পক্ষে 'বেলেডোনা' একটি মহা উপকারী ঔষধ।

কারখানার শ্রমজীবীদের অবস্থা।

শ্রীবিমলচন্দ্র রায়

আজকাল দেশের দিকে দৃষ্টিপাত করিলে দেখিতে পাওয়া যায় যে, একজন অপর্য্যাপ্ত ধন লইয়া মহাসুখে মোড়ল হইয়া বসিয়া আছে, অন্য-দিকে আর একজন অর্থাভাবে দুবেলা উদরান্ন সংগ্রহেও অসমর্থ হইয়া নানা দুশ্চিন্তায়, রোগে, শোকে অকালে প্রাণ হারাইতেছে। অবশ্য, পরবর্ত্তী অবস্থার সংখ্যাই যে অধিক তাহা বলা বাহুল্য মাত্র। দেশের যাহারা শ্রমিক তাহাদের রক্তের দ্বারাই ঐ সমস্ত মোড়লগণ আপনাদিগকে অর্থশালী করিতেছেন, আর হতভাগ্য শ্রমিকদের ভাগ্যে মৃত্যু ভিন্ন অধিক আর কিছু জুটিতেছে না। কারখানায় অসংখ্য শ্রমিক খাটিয়া মরে, অথচ, তাহাদের দারিদ্র দূর হয় না। এ খাটুনির ফল ভোগ করে অন্যজন। হাড়ভাঙ্গা খাটুনি করিয়া শ্রমিকগণ যাহা প্রস্তুত করে, তাহার উপর তাহাদের আধিপত্য কিছুই নাই; সে জিনিষ হয় একজন অর্থশালী মালিকের। এই কারখানাতে মজুরগণ নিজেদের জীবন তিলে তিলে ক্ষয় করে; কিন্তু উৎপন্ন জিনিষের লভ্য অংশ ভোগ করে মালিক। বাহ্যতঃ দেখিতে গেলে মনে হয় যে, কারখানাতে দেশের উন্নতি অবশ্যম্ভাবী কিন্তু প্রকৃত পক্ষে, বর্ত্তমানে শ্রমিকদের প্রতি লক্ষ্য করিলে বোঝা যায় যে, এরূপ কারখানা প্রচলনে দেশের অবনতি বই উন্নতির আশা খুবই কম। কারণ, অধিক কলকারখানা প্রচলনে ব্যক্তি বিশেষের সুবিধা, সুযোগ, অর্থ হইতে পারে, সকলেই যে ইহার অধিক প্রচলনে সমভাবে উপকৃত হইবে ইহা অসম্ভব! তাহার দৃষ্টান্ত এই হতভাগ্য শ্রমিকগণ। শ্রমিকদের অবস্থা একটু বিশেষভাবে আলোচনা করা আবশ্যক।

শ্রমিকদের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে আমার পূর্ব্ববর্ত্তী প্রবন্ধে কিছু উল্লেখ করা হইয়াছে এ স্থলে তাহাদের অবস্থা আর একটু বলিতেছি। শ্রমিকদের আয়ু গড়ে ঐ সব ধনশালী মালিক। মোড়লদের আয়ুর উর্দ্ধ মাত্র ইহার কারণ কি? কারণ - অহর্নিশ অন্নবস্ত্রের চিন্তায় এবং খাটুনিতে তাহাদের জীবনের বাকি অর্দ্ধকাল ক্ষয় হইয়া যায়। রাত্রিদিন বিচার নাই, অহোরাত্র কল চালাইতে চালাইতে তাহারা নিজেরাও এক একটী কলের ন্যায় হইয়া দাঁড়ায়। দৈহিক পরিশ্রম ভিন্ন, মানসিক পরিশ্রম তাহারা কিছুমাত্র করিবার অবসর পায় না; ফলে—জ্ঞান-বুদ্ধি তাহাদের লোপ পায়, শরীর ভাঙ্গিয়া পড়ে। এইরূপে তাহারা নিজেদের জীবন ডালি দেয়। নিজেদের সুবিধা, অসুবিধা বিচার করিবার ক্ষমতা অবধি শেষে তাহাদের লোপ পায়; যেন নিজেরাই এক একটী কল। কর্ত্তৃপক্ষ যাহা হুকুম করে, কলের ন্যায় তাহারা নির্ব্বিবাদে তাহা সম্পন্ন করে। নিজেদের এ শোচনীয় অবস্থার প্রতীকার কল্পে তাহারা একেবারে নিশ্চেষ্ট।

পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে, এ সমস্ত কলকারখানাতে শুধু ধনকুবেরদের অভাব কমিতেছে এবং তাহারা একদিকে অর্থ অন্যদিকে দিব্য আরাম উপভোগ

করিতেছে। যথার্থই অভাব কমিতেছে বলিলে সত্যের অপলাপ করা হয়, কেন না মানুষ যতই অভাব কমাইবার জন্য নূতন নূতন পন্থা অবলম্বন করিতেছে, ততই নিত্য নূতন অভাব আসিয়া দাঁড়াইতেছে। কলকারখানার, তথা, দেশের মেরুদণ্ড শ্রমিকদল ইহার ফলে লাভ করিতেছে কি—না সহস্র প্রকারের ব্যাধি এবং পরিশেষে মৃত্যু। কারখানাতে প্রত্যেক শ্রমিকেরই মনুষ্যত্ব বিকাশ হইতে পারে না। দিবারাত্রি তাহারা কয়েদীদের ন্যায় পরাধীনতার শৃঙ্খলে আবদ্ধ থাকে; নড়িবার স্বাধীনতাটুকু তাহাদের থাকে না, এ অবস্থায় তাহাদের মনুষ্যত্বহীন বলিলে মিথ্যা বলা হইবে না। উঠিতে, বসিতে যে পরাধীন তাহার মনুষ্যত্ব, নৈতিক উন্নতি গরু, ভেড়ার অপেক্ষা অধিক হওয়া অসম্ভব। একে আজ দেশের লোক পরাধীনতার জর্জ্জরিত এবং সে জন্য আমাদের দৈহিক এবং মানসিক এত অধঃপতন, তাহার উপর যদি দেশের প্রাণ স্বরূপ এই শ্রমিকদের ইহার উপরেও অধীনতায় থাকিয়া জীবিকান্ন উপার্জ্জন করিতে হয়, তাহা হইলে দেশের উন্নতি অপেক্ষা অবনতির আশঙ্কাই অধিক।

ইউরোপ, আমেরিকা প্রভৃতি দেশ যাহা নাকি আজকাল সুসভ্য বলিয়া খ্যাত, সেখানেও শ্রমিকদের প্রায় এই অবস্থা। অসংখ্য কারখানাতে সেখানে অসংখ্য শ্রমিক কাজ করিতেছে কিন্তু ঐ সব সুসভ্যদেশের শ্রমিকদের প্রতি দৃষ্টিপাত করিলে দেখা যায় যে, তাহারাও বৈচিত্রহীন কঠোর পরিশ্রমে আপনাদের জীবন মরুভূমির ন্যায় করিয়া তুলিয়াছে এবং অকালে কালগ্রাসে পতিত হইতেছে। এইরূপে লক্ষ লক্ষ প্রাণীর রক্ত শোষণ করিয়া একজন লক্ষাধিপতি হইতেছে এবং অবশেষে নিজেদের সুসভ্য বলিয়া পরিচয় দান করিতেছে। আজকাল এই ত সভ্যতা! যে যত অর্থ উপার্জ্জন করিতে পারিবে, সে আজকাল ততই সভ্য; সে অর্থ সে যেমন করিয়াই উপার্জ্জন করুক না কেন! ইহার ফলে, ধনী এবং দরিদ্রের মধ্যে একতা নষ্ট হইয়া যাইতেছে। ধনী তাহার বিপুল অর্থ লইয়া দরিদ্রকে ঘৃণা করিয়া মহাসুখে বিলাসিতার স্রোতে আপনাকে ভাসাইয়া দিয়া আছে, আর দরিদ্র ধনীর এরূপ ব্যবহারে তাহার প্রতি ঘৃণার ভাব পোষণ করিতেছে। ইউরোপ, আমেরিকা প্রভৃতি সুসভ্য দেশে পরস্পরের প্রতি এরূপ বিদ্রোহ ভাব খুবই প্রবল।

পূর্ব্বে আমাদের দেশের লোক সকল আপনাদের জাতি ব্যবসা অবলম্বন করিয়াই জীবিকার্জ্জন করিত এবং ইহার ফলে মানুষ আপনার স্বাধীনতা হারাইত না; কিন্তু এখন পাশ্চাত্য শিক্ষার দোষেই হউক কি গুণেই হউক, ক্রমশঃ সে প্রথা উঠিয়া যাইতেছে। এখন দেখা যাইতেছে যে সকলেই পরের চরণে আপনাকে বিলাইয়া দিতে ছুটিয়াছে এবং উঠিবার, বসিবারও স্বাধীনতাটুকু বিসর্জ্জন দিয়া আপনার মন, প্রাণ, স্বাস্থ্য সমস্তই নষ্ট করিতেছে ও মনুষ্যত্বহীন হইতেছে।

শিশুর পুরাতন কোষ্ঠবদ্ধতা

শ্রীসত্যসাধন সান্যাল

শিশুদের দেহে সাধারণতঃ যে কয়টি রোগ লাগিয়াই আছে তাহার মধ্যে কোষ্ঠবদ্ধতা একটি প্রধান ব্যাধি। বয়স্ক ব্যক্তির মধ্যেও যে এই রোগ লক্ষিত হয়, শৈশব অবস্থাতেই তাহার সূচনা। সুতরাং অতি শিশুকাল হইতেই পাকস্থলীর এ নিয়মানুবর্ত্তিতা রক্ষণ সম্বন্ধে দৃষ্টি রাখা বিশেষ দরকার।

কোনো কোনো লোকের মত যে অধিকাংশ ক্ষেত্রে মাতৃস্তন্যপায়ী শিশুদেরই কোষ্ঠবদ্ধতা হইয়া থাকে। কিন্তু এ ধারণা ভিত্তিহীন। জলের ভাগ বেশী থাকিলেও, শীঘ্র পরিপাক হওয়ার পক্ষে ইহা কোনো বাধা হয় না।

কোনো কোনো ক্ষেত্রে দেখা যায় যে কোষ্ঠ-বদ্ধতার সহিত উপসর্গ স্বরূপ একটি সাময়িক বেদনা (Colic) থাকে। বেদনাটি কমিলেই আর কোষ্ঠ-বদ্ধতা থাকে না। পেটের পাকস্থলীর সঙ্কোচনের নিমিত্ত এই Colic বেদনা হইয়া থাকে।

কখন কখন দাস্ত খুব শক্ত, পাথর গুঁড়া, খড়ির মত সাদা হয়। তখন বুঝিতে হইবে পাক-যন্ত্রের চতুপার্শ্বে প্লীহা, যকৃৎ প্রভৃতি ঠিক অবস্থায় নাই; কোন যন্ত্রের বিকার ঘটিয়াছে।

শরীরের অন্তঃস্থ যন্ত্র সম্বন্ধে অধিকাংশ লোকেই একেবারে অজ্ঞ।

হঠাৎ কোনো অস্বাভাবিক উত্তেজনা হইলেই যখন Thyroid ব্যবস্থা করা হয়, তখন কোষ্ঠও স্বাভাবিক হইয়া আসে। রোগীর যদি আজন্মকাল কোষ্ঠবদ্ধতা থাকে তবে পাক যন্ত্রের কেন্দ্র (Rectum) পরীক্ষা করা আবশ্যক। ইহা মল-দ্বারের সঙ্কীর্ণতার জন্য কিংবা পাক-দণ্ডের অনিয়মিত অবস্থানের জন্য বা হার্ণিয়ার জন্যও হইতে পারে।

বহুকালের কোষ্ঠবদ্ধতায় শরীর ক্ষীণ হইতে ক্ষীণতর হইতে থাকে। ইহার কতক কারণ মাতৃস্তনে দুগ্ধের অভাব হইলেও তাহা সম্পূর্ণ কারণ নহে। ভীষণ অস্থিরতা উপস্থিত হয় এবং শিশুর অস্বাচ্ছন্দ্য বাড়িতে থাকে। সামান্য কারণে ভয় পায়, ভাল ঘুম হয় না। অকারণে হাত-পা ছুঁড়িতে থাকে।

পাকযন্ত্রে যখন নিয়মিত ঔষধ সেবন করানো সুরু হয়, স্বভাবতই তখন পাকযন্ত্রের কার্য্য সুশৃঙ্খল ভাবে চলিতে থাকে, হজমশক্তি দ্রুত বর্দ্ধিত হয় এবং শিশুর শরীরও ক্রমশঃ সুস্থ হইতে থাকে।

কোষ্ঠবদ্ধতায় রোগী যখন বিশেষ শক্তি-সহকারে মলত্যাগের জন্য বেগ দিতে থাকে পাকস্থলীর চারিদিকে জোর পড়ে এবং হানিয়া রোগের উৎপত্তি হয়।

নিদ্রার ব্যাঘাত, অস্থিরতা এবং আকস্মিক উত্তেজনা সুরু হয়। ইহার কারণ পাকস্থলীর যন্ত্রে বিকার এবং হিক্কা!

চিকিৎসা—এই রোগের চিকিৎসা প্রতিদিন সঠিক নিয়ম অনুসারে করা উচিত। কারণ দেখা যায় Castor oil কিম্বা অন্য কিছু ঔষধ দিবার পর ২।৩ দিন রোগী সুস্থ থাকে, এবং চিকিৎসকগণ ঔষধ বন্ধ করেন। পরে আবার রোগটি বৃদ্ধি পায়

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

রক্তহীনতায় এ যাবৎ লৌহ ঘটিত ঔষধ (আয়রণ) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা যাইতেছে যে লৌহ ঘটিত ঔষধ সহজেহজম হয় না। অধিকন্তু অজীর্ণ সৃষ্টি করে। খ্যাতনামা চিকিৎসকগণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে প্রস্তুত হিমোজেনের সহিত রক্তদোষ-নাশক ও রক্ত পরিষ্কারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সত্বর রোগীর দেহে নূতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে ও আনুসঙ্গিক দুর্ব্বলতা ও অন্যান্য উপসর্গ দূর হইয়া যায়। সদ্য রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত সিরাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিষ্কারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে হিমোজেন ও হিমোজেনের বিভিন্ন কম্পাউণ্ডগুলি অবস্থাভেদে ব্যবস্থা করিয়া রক্ত-হীনতায় ও দুর্ব্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন রক্তহীনতায় সর্ব্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্ব্বলতা, এবং অন্যান্য জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে সদ্য রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রস্তুত হইয়াছে। হাঁস-পাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরিক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা ইহা দ্বারা সত্বর অধিক পরিমানে রক্ত গঠিত হয়।

রেডিও হিমোজেন উইথ ভিটামিন কম্পাউণ্ড।

রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য, শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাব জনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুসফুসের পাড়া, খাদ্যাভাব জনিত দুর্ব্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্ব্বাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে ইহা অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম।

রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য বর্ত্তমান থাকিলে, বিশেষতঃ যক্ষা প্রভৃতি ক্ষয় প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন উইথ ফস্‌ফো লেসিথিন।

স্নায়বিক দুর্ব্বলতা, অবসাদ, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতা হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য্য ফলদায়ক।

কুইনো হিমোজেন উইথ কুইনাইন কম্পাউণ্ড।

(কুইনাইন, আরসেনিক্ নক্সভমিকা, এমোন ক্লোরাইড, সিনেমিক এলডি হাউস হিমোগ্লোবিন ইত্যাদি)

ম্যালেরিয়া প্লীহা যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতায় অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন-উইথ হাইপোফস্‌ফাইট্‌স কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোফস্	ষ্ট্রীকনিন হাইপোফস্
ক্যালসিয়াম „	পটাসিয়াম্ „
আয়রণ „	ম্যাঙ্গানিজ „

হাঁপানি, পুরাতন সর্দ্দি, কাশি ইত্যাদি, যক্ষা এবং যাবতীয় ফুস্‌ফুস্ সংক্রান্ত পীড়া সহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। রক্তস্থিত ম্যালেরিয়া জীবাণু নষ্ট করিতে ইহা অদ্বিতীয়। এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করিতে ও ম্যালেরিয়ার পর নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য করে এবং পুনরায় ঐ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

হিমো-স্বর্ণ। প্যারিলা হিমোজেন উইথ গোল্ট (স্বর্ণ) ও আয়ো ডাইজ্‌ড্ স্যারস্যাপ্যারিলা।

উপদংশ (সিফিলিস) স্নায়ুর বিকার, রক্তদুষ্টি, বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ নাই।

সিরাপ হিমোজেন উইথ লিভার একষ্ট্রাক্ট।

বহু গবেষণার ফলে, মিনিট্ ও মার্ক প্রভৃতি খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ্ লিভার একষ্ট্রাক্ট নামক রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মহৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন, ঐ লিভার একষ্ট্রেক্ট সিরাপ হিমোজেনের সহিত মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটী সর্ব্বপ্রকার রক্ত-শূন্যতায়ই আশ্চর্য্য ফলদায়ক।

হিমো-মল্ট্।

(হিমোজেন্ উইথ মল্ট একষ্ট্রাক্ট)

সিরাপ হিমোজেনে সহিত মল্ট একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটী সুস্বাদু, সুপাচ্য হইয়া রক্তহীনতার আশ্চর্য্য ফলদান করে।

ম্যারো-হিমোজেন্।

(হিমোজেন উইথ্ বোন ম্যারো স্প্লীন একষ্ট্রাক্ট মল্ট ইত্যাদি)

রক্তশূন্যতায় মজ্জা (Bone marrow) ও স্প্লীলন একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হিমোজেন অত্যাশ্চর্য্য উপকারী।

এবং সেই প্রণালীতেই চিকিৎসা সুরু হয়। পাকস্থলীতে Tonic-এর কাজ করে এমন ঔষধ দেওয়া দরকার। পাকস্থলীর কার্য্য যাহাতে প্রতিদিন সুচারুরূপে চলে, তাহার ব্যবস্থা করা প্রয়োজন। Cascaora Sagrada এবং Aloes এইরোগে প্রধান ঔষধ। গোদুগ্ধজীবি শিশুর পক্ষে ঐ ঔষধের সঙ্গে প্রতি বারে ১০ গ্রেন্ Phosphate of Soda ব্যবহার করা ভাল। ইহাতেই পাকস্থলীর কার্য্য পরিচালনে যথেষ্ট বল সঞ্চয় করিবে।

মাতৃস্তন্যপায়ী শিশুর পক্ষে Fluid Magnesia দেওয়া উচিত। Pretuliam emulision-ও খুব উপকারী ঔষধ। ইহাতে কোনো ভয়ের কারণ থাকে না, শিশুর শরীরেও কোনো যন্ত্রণার উদ্রেক করে না। বিশেষ করিয়া এই ঔষধ Colic বেদনা যে শিশুর আছে, তাহার পক্ষে প্রযোজ্য।

কেহ কেহ বলেন,—জননীই শিশুর রোগপরিচর্য্যা করিবার পক্ষে একমাত্র উপযোগী। কারণ জননী জোলাপ লইলেই শিশুর কোষ্ঠবদ্ধতা আর থাকে না। কিন্তু তাহা চিকিৎসার দিক দিয়া সমীচীন নহে, উচিতও নহে। জলের সহিত Enemia of Soap ব্যবহার কিম্বা Rectum-এর Glycerne Injection মাঝে মাঝে দেওয়া যাইতে পারে।

রোগের চরম অবস্থায় Phenolphthalin আধ গ্রেণ হইতে একগ্রেণ পর্য্যন্ত সেবন করানো যাইতে পারে। যদি বেগের সময় মলের বর্ণ খড়ির গুঁড়ার মতো সাদা হয় তবে উপরোক্ত ঔষধের সহিত Phodephylin Mixture করিয়া দেওয়া ভালো। যদি বেগের সময় কোন কষ্ট হয় এবং শক্ত মল নির্গত হয় Soda Sulph সেইসঙ্গে দেওয়া দরকার।

শিশুকে বেশ ভালো করিয়া স্নান করাইয়া পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করিয়া গরম জামা পরানো উচিত। ঠাণ্ডা লাগিতে দেওয়া আদৌ উচিত নহে। বালকের কোষ্ঠবদ্ধতা, - দেহের পেশীর কোনো বিকৃতি, খাদ্যদ্রব্যের অনিয়ম এবং পরিপাক শক্তির অক্ষমতার জন্য হইয়া থাকে। কাজেই তাহারা একান্ত খিটখিটে অকর্ম্মণ্য হইয়া থাকে এবং মাথাধরা প্রভৃতি রোগে, অনিদ্রায় কষ্ট পায়। রাত্রে অস্থিরতা ও নানা উপসর্গের সহিত জ্বরও হইয়া থাকে।

বালকের কোষ্ঠবদ্ধতায় চিকিৎসা—প্রচুর পরিমাণে আলো, বাতাস, নিয়মিত খাদ্যদ্রব্য, ব্যায়াম এবং প্রত্যূষে মলত্যাগ প্রভৃতি একান্ত প্রয়োজন। বেশী পরিমাণে তরল পদার্থ খাইতে দেওয়া উচিত। ইহার পর উপযুক্তরূপে ঔষধ সেবন করানো প্রয়োজন। Cascara এবং Aloes নিয়মিত ভাবে দেওয়া উচিত।

একমাস নিয়মিত সেবনের পর ঔষধের পরিমাণ কমানো যাইতে পারে।

লিভারের গোলমাল বা কোনরূপ অস্বচ্ছন্দতা অনুভূত হইলেই Grey powder (যাহাতে Murcury থাকে) ব্যবহার করা অচিরে দরকার। তৎসঙ্গে, বেগ সঞ্চারে কষ্ট হইলে Rhebarb দেওয়া উচিত।

কোষ্ঠবদ্ধতার সহিত বমি হইলে বিশেষ যত্ন, সহায়তা ও চিকিৎসার প্রয়োজন।

আয়ুর্ব্বেদে বিভিন্ন প্রকার দুগ্ধের গুণ ও তাহার ব্যবহার

[কবিরাজ—শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়]

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

মহিষী দুগ্ধের গুণ—মহিষী দুগ্ধ গোদুগ্ধ অপেক্ষা কিঞ্চিৎ বেশী স্নেহ সংযুক্ত। এই দুগ্ধ গুরু, স্নিগ্ধ, শীতল শুক্রকারক, নিদ্রাকারক ও ক্ষুধা বৃদ্ধি কারক।

ছাগ দুগ্ধের গুণ—ছাগ দুগ্ধ কিঞ্চিৎ কষায় এবং মধুর রস-সম্পন্ন হইয়া থাকে। এই দুগ্ধ লঘু, শীতল ও গ্রাহক।

মেষী দুগ্ধের গুণ—মেষী দুগ্ধ সামান্য লবণস্বাদ যুক্ত এবং স্বাদু, স্নিগ্ধ, উষ্ণ, তৃপ্তিজনক, শুক্র-জনক, পিত্তবর্দ্ধক, শ্লেষ্মোৎপাদক, গুরু এবং বায়ু-শান্তিকর হইয়া থাকে।

উষ্ট্রী দুগ্ধের গুণ—এই দুগ্ধ লবণাস্বাদ যুক্ত। ইহার গুণ রুক্ষ, উষ্ণ, লঘু, স্বাদু এবং দীপন।

অশ্ব প্রভৃতি অখণ্ডিত ক্ষুর বিশিষ্ট জন্তু দিগের দুগ্ধের গুণ—

অশ্ব, গর্দ্দভ প্রভৃতি যত প্রকার অখণ্ডিত ক্ষুর বিশিষ্ট জন্তু আছে, প্রায় সকলের দুগ্ধই একই গুণ বিশিষ্ট। ইহাদের দুগ্ধ অম্ল লবণাস্বাদ যুক্ত, রুক্ষ, উষ্ণ, বলকারক, বায়ুনাশক, লঘু ও স্বাদু হইয়া থাকে।

হস্তিনী দুগ্ধের গুণ—হাতীর দুধ মধুর এবং কষায় রসসম্পন্ন। এই দুগ্ধ গুরু, বৃষ্য, বলকারক শীতল, চক্ষের স্বাস্থ্যকর ও স্থৈর্য্যকারক।

এইবার আমরা উল্লিখিত বিভিন্ন প্রকার দুগ্ধের বিভিন্ন প্রকার ব্যবহার সম্বন্ধে আলোচনা করিব।

ব্যবহার

গোদুগ্ধ—গোদুগ্ধের গুণ সম্বন্ধে আমরা পূর্ব্বে আলোচনা করিয়াছি। এখন আমরা দেখিব, গোদুগ্ধ কোন্ কোন্ ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা চলে। যে সকল ব্যক্তির বায়ুবৃদ্ধি হইয়া থাকে, তাঁহাদের পক্ষে গোদুগ্ধ বিশেষ উপোযোগী। বায়ুর অনুলোম করিবার শক্তি গোদুগ্ধে যথেষ্ট পরিমাণে আছে। রক্তপিত্ত রোগে গোদুগ্ধ পথ্য প্রয়োগ করিলে বিশেষ উপকার লাভ করা যায়। তবে রক্ত রোধ করিবার শক্তি গোদুগ্ধ অপেক্ষা ছাগদুগ্ধে বেশী আছে। সে সব কথা ছাগ দুগ্ধের ব্যবহার সম্বন্ধে বলিবার সময় বলা যাইবে। প্রসবের পর বা গর্ভস্রাবের পর গোদুগ্ধ পথ্য দেওয়া যাইতে পারে। আমাদের দেশে জননীগণের অবিচলিত ধারণা—প্রসবের পর দুগ্ধ পান করিতে নাই। প্রসবের পর দুগ্ধ পান করিলে নাড়ী মোটা হইয়া যায়। সত্য কথা বলিতে কি, এ ধারণা নিতান্তই অমূলক। প্রসবের পর কিংবা গর্ভস্রাবের পর দুগ্ধের তুল্য পথ্য আর একটিও নাই। জরাগ্রস্ত ব্যক্তি দিগকে একমাত্র গোদুগ্ধই পথ্য দেওয়া চলে। গোদুগ্ধের মাত্রা বিবেচনা করিয়া কিংবা প্রয়োজন হইলে জল মিশ্রিত করিয়া বিবেচনা পূর্ব্বক যে কোন ব্যাধিতেই হউক না কেন প্রয়োগ করিলে, সকল স্থলেই সুফল অনিবার্য্য।

মহিষী দুগ্ধ—যে সকল ব্যক্তির ক্ষুধা অত্যন্ত

বেশী এবং নিদ্রা ভাল হয়না, তাঁহাদের পক্ষে মহিষী দুগ্ধ বিশেষ হিতজনক। ধাতুক্ষয়জনিত দুর্ব্বলতায়ও বিশেষ উপকার দর্শে। কারণ এই দুগ্ধে স্নেহের পরিমাণ সকল দুগ্ধ অপেক্ষা বেশী আছে।

ছাগদুগ্ধ এই দুগ্ধ অতিসার, ক্ষয়কাশ, রক্তপিত্ত প্রভৃতি ব্যাধিতে পথ্য দিলে বিশেষ সুফল লাভ করা যায়। জরাগ্রস্ত ব্যক্তিদিগকেও এই দুগ্ধ নিয়মিত পান করিতে দেওয়া যায়। ছাগ দুগ্ধের সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম গুণ এই যে, যক্ষ্মারোগে পথ্য হিসাবে দিলে একাধারে আহার ও ঔষধ। উভয়েরই কার্য্য সম্পাদন করিয়া থাকে এবং রক্তপিত্তেরই হউক বা যক্ষ্মারই হউক সকল প্রকার রক্তরোধ করিবার শক্তি, ছাগদুগ্ধে যথেষ্ট পরিমাণে আছে। এখন অনেকে হয়ত' প্রশ্ন করিতে পারেন, বিশেষজ্ঞেরা বিশ্লেষণ করিয়া দেখিয়াছেন, গোদুগ্ধ এবং ছাগদুগ্ধের উপাদানগত পার্থক্য খুব বেশী নাই। তবে কেন ছাগদুগ্ধ গোদুগ্ধ অপেক্ষা বেশী রক্তরোধক বা যক্ষ্মাক্ষয় রোগের বেশী উপকার করিবে? এ প্রশ্নের বিনীত ভাবে উত্তর এই যে, যদিও বিশেষজ্ঞেরা এইরূপ বিশ্লেষণ করিয়াছেন, তথাপি আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে গোদুগ্ধ এবং ছাগদুগ্ধের যে গুণ বর্ণিত হইয়াছে তাহার প্রভেদ যথেষ্ট আছে।

১০০ ভাগের মধ্যে	জল	লবণ	চিনি	ঘৃত	ছানা
গোদুগ্ধ	৮৬ ৫	০.৭৫	৪.৭৫	৪.	৪.
ছাগদুগ্ধ	৮৩.৮৫	০.৬৫	৩.৭৮	৪.৩৪	৩.৭৯

পূর্ব্ব লিখিত দুগ্ধ দ্বয়ের গুণ মিলাইয়া পাঠ করিলে বেশ স্পষ্ট বুঝা যাইবে। আর যদি একই পরিমাণ উপাদান-সম্পন্ন হয় তাহাতেই বা ক্ষতি কি? দ্রব্যগুণ প্রভাব ত' একটা আছে। যেমন ধরুন, দন্তী এবং চিতা এই দুই দ্রব্যই একই রসযুক্ত তথাপি দন্তীতে বিরেচন শক্তি আছে, চিতার তাহা নাই। এই যে দন্তীর বিরেচন শক্তি এটা দন্তীর প্রভাব। আরো বলা যাইতে পারে, ক ম ল এই তিনটী বর্ণ লইয়া কমল শব্দ রচিত হইল। যদি এই তিনটী অক্ষর কিছু বদলাইয়া ক ল ম করিয়া দেওয়া যায় তাহা হইলে একটি ভিন্ন কলম শব্দ রচিত হইয়া যায়। অথচ কোন অক্ষর তুলিয়া লওয়া বা বসাইয়া দেওয়া হয় নাই। ঠিক এইরূপ যেহেতু বিধাতা ছাগলকে ছাগল করিয়া সৃষ্টি করিয়াছেন এবং গাভীকে গাভী করিয়া সৃষ্টি করিয়াছেন, সেই জন্যই গোদুগ্ধে এবং ছাগদুগ্ধে এত পার্থক্য ঘটিয়া থাকে। এইখানেই প্রাচ্য বিজ্ঞান এবং পাশ্চাত্য বিজ্ঞানে প্রভেদ।

মেষীদুগ্ধ—ভেড়ার দুগ্ধ মুখের ঘায়ের একটি সুফলপ্রদ ঔষধ। মুখে বাতিক, পৈত্তিক বা শ্লৈষ্মিক যে কোন প্রকার ঘা-ই হউক না কেন, ভেড়ার দুধ

পান করিতে দিলে এবং ভেড়ার ঘি ক্ষতস্থানে লাগাইতে দিলে প্রায় সকল স্থলেই সুফললাভ করা যায়। চরক, সুশ্রুত প্রভৃতি প্রাচীন সংহিতাগ্রন্থে এবং আধুনিক ভাবপ্রকাশ প্রভৃতি সংগ্রহ গ্রন্থে ভেড়ার দুগ্ধে যে মুখের ক্ষত নিবারিত হয় এমন কথা কুত্রাপিও দৃষ্ট হয় না। তবে চরক সংহিতায় সফল দুগ্ধের গুণ বলিবার সময় বলা হইয়াছে, ক্ষত রোগে দুগ্ধ পথ্য দেওয়া যায়। সে ত সফল দুগ্ধের কথা! কিন্তু অন্যান্য দুগ্ধ অপেক্ষা ভেড়ার দুগ্ধ মুখের ক্ষতে বিশেষ কাজ করে। যাঁহারা ক্ষতরোগে ভেড়ার দুগ্ধ প্রয়োগ করিয়াছেন, তাঁহারা নিশ্চয়ই ইহার সুফলতা উপলব্ধি করিয়াছেন।

উষ্ট্রদুগ্ধ—এই দুগ্ধ বায়ু এবং কফনাশক। ক্রিমি, উদর, শোথ, ও অর্শরোগে যাঁহারা কষ্ট পাইয়া থাকেন তাঁহারা এই দুগ্ধ সেবন করিলে বোধ হয় উপকার লাভ করিতে পারেন।

অশ্ব প্রভৃতি যে খণ্ডিত ক্ষুরবিশিষ্ট জন্তুদিগের দুগ্ধ—অশ্ব দুগ্ধ অপেক্ষা গর্দ্দভ দুগ্ধেরই সমধিক প্রচলন। অখণ্ডিত ক্ষুরবিশিষ্ট জন্তুদিগের দুগ্ধের গুণ এবং ব্যবহার প্রায় একই। অখণ্ডিত ক্ষুরবিশিষ্ট জন্তুদিগের দুগ্ধ শাখাগত বায়ুনাশক। গর্দ্দভ দুগ্ধ শিশুদিগের যকৃত প্রভৃতি পাড়ায় পথ্য দিলে বিশেষ উপকার লাভ করা যায়। শিশুদিগকে এই দুগ্ধ সুস্থাবস্থাতেও পান করিতে দিলে, তাহাদের বলবৃদ্ধি হইয়া থাকে।

হস্তিনীদুগ্ধ—এই দুগ্ধের ব্যবহার নাই। এই দুগ্ধ সম্বন্ধে বলা হইয়াছে, ইহা চক্ষের স্বাস্থ্যকর। সংক্ষেপে সকল দুগ্ধ সম্বন্ধে বলা গেল। এইবার আমরা কিরূপ দুগ্ধ বর্জ্জনীয়, সে সম্বন্ধে কিছু আলোচনা করিয়া প্রবন্ধ শেষ করিব।

যে সকল দুগ্ধ অম্ল, লবণসংযুক্ত এবং যে সকল দুগ্ধ নষ্ট হইয়া গিয়াছে সেরূপ দুগ্ধ কদাচ পান করিতে নাই। সেরূপ দুগ্ধ পান করিলে, বুদ্ধি প্রভৃতি নষ্ট হইয়া থাকে। ভেজাল এবং বাসী দুগ্ধ কদাচ ব্যবহার করিতে নাই। অনেকে হয়ত মনে করিতে পারেন, দুগ্ধে আবার ভেজাল হইবে কিরূপে? দুগ্ধে যথেষ্ট পরিমাণে ভেজাল চলিয়া থাকে। গোয়ালারা প্রথমতঃ একদফা অসংস্কৃত পুষ্করিণী হইতে জল লইয়া দুগ্ধে মিশ্রিত করিয়া বাজারে বিক্রয়ার্থ লইয়া আসে। বাসী দুগ্ধের সহিত সদ্য দোহিত দুগ্ধ মিশ্রণ করিয়া থাকে। দুগ্ধের মাঠা তুলিয়া বিক্রয় করে। এইরূপ বহু প্রকারে ভেজাল চলিয়া থাকে। মাঠা তোলা দুগ্ধ পান করিলে দুগ্ধপানের ফল হয় না। যেহেতু দুগ্ধের সারাংশ চলিয়া যায়। মোট কথা এই যে, ভেজাল দুগ্ধ সেবন করিলে উপকারিতা লাভ করা অপেক্ষা অপকারিতা বেশী উপলব্ধি হইয়া থাকে এজন্য সর্ব্বদা বিশুদ্ধ দুগ্ধ পান করিবার চেষ্টা করা উচিত। বরং খাঁটি দুগ্ধ না পাওয়া গেলে দুগ্ধের পরিবর্ত্তে অন্য কোন সারবান খাদ্য গ্রহণ করা উচিত তথাপি অবিশুদ্ধ দুগ্ধ পান করিয়া স্বাস্থ্যহানি এবং অর্থব্যয় করিয়া কোন লাভ নাই।

মানবের দুগ্ধ একটী অমৃতকল্প পথ্য, সেকথা আমরা আলোচনা করিয়াছি। সেই দুগ্ধই যদি বিশুদ্ধ না পাওয়া যায় তাহা হইলে বিশেষ দুঃখের কথা বলিতে হইবে। রোগ নিরূপণ করিয়া ঔষধ প্রয়োগ করা যেরূপ দুরূহ কার্য্য সেইরূপ পথ্য নির্ব্বাচনও দুরূহ কার্য্য। অনেক সময় দেখা যায়, ঔষধ ব্যতীত সুপথ্য প্রয়োগ করিয়াও রোগারোগ্য হইয়া থাকে। এই জন্যই বলিতেছিলাম, পথ্য

প্রয়োগ করা অত্যন্ত দুরূহ কার্য্য। ব্যাধির প্রতিকূল পথ্য প্রয়োগ করিলে ব্যাধি হইতে মুক্তিলাভের কোনই আশা থাকে না। বরং ব্যাধি ক্রমেই বৃদ্ধি লাভ করিয়া থাকে। কিন্তু একটু বিবেচনাপূর্ব্বক মাত্রা ঠিক করিয়া যদি দুগ্ধপথ্য দেওয়া যায়, তাহা হইলে কুফল ত দৃষ্ট হইবেই না পরন্তু প্রায় সকল ক্ষেত্রেই সুফল আনয়ন করিয়া ব্যাধিগ্রস্ত ব্যাধিকে আরোগ্য এবং সুস্থকে বলদান করিবে।

শিশুদিগের রক্ষণাবেক্ষণ

শ্রীপতি মৈত্র

তৈলমর্দ্দন ও স্নানঃ—শিশুদের গাত্রের চর্ম্ম বড় কোমল। অল্প কারণেই উহাতে উত্তেজনা ও প্রদাহ উৎপন্ন হইতে পারে। এজন্য, বিশেষরূপ সতর্কতা অবলম্বন করিবার প্রয়োজন হয়। শিশুর গাত্রে যে সর্ষপ তৈল মাখান হয়, উহার অনেক উপকারিতা আছে, যথা ঃ—(১) উহাতে চর্ম্মের রুক্ষতা বারণ হয়, ও শৈত্যানুভব কিছু কম হয়; এবং গায়ে ঠাণ্ডা লাগিলে, যে সমস্ত অসুখ হয়, তাহার সম্ভাবনা কম হয়। (২) উহাতে চুলকণা, হাজা, ফাটা বা ঘামাচি প্রভৃতি যন্ত্রণাকর ব্যাধি নিবারিত থাকে। (৩) তৈলের কিয়দংশ চর্ম্মের মধ্য দিয়া গৃহীত হইয়া, শরীরের পুষ্টিকার্য্যে কতকটা সহায়তা করে। শিশুর যত বয়স হয়, ততই ক্রমশঃ চর্ম্ম মোটা হওয়ায়, উহার এই প্রণালীতে পুষ্টিকার্য্য সেরূপ হয় না। (৪) তৈলে মাছি বা মশার উপদ্রব কম হয়—শিশুকে অনেক সময় উহারা বড়ই বিরক্ত করে।

সর্ষপ তৈলের গন্ধ তত ভাল নয়, ও ইহাতে বস্ত্রাদি শীঘ্র মলিন হয়, এবং তৈলাক্ত দেহ বড় সুদৃশ্যও নহে—এই সব কারণে অনেকে ইহা ব্যবহার করা পছন্দ করেন না। অনেক অর্থশালী লোকে সাবান ও পাউডার (সুবাসিত ও কদাচিৎ ভেষজ-দ্রব্য-মিশ্রিত অভ্রজাতীয় পদার্থের সূক্ষ্ম রেণু) এবং পমেটম্ প্রভৃতি মাখাইয়া, শিশুর চর্ম্মের উত্তেজনা-নিবারণের বিধান করিয়া থাকেন। পাশ্চাত্য সভ্য-জাতিদিগের মধ্যে ইহাই প্রচলিত। কিন্তু এতদ্দেশে সাধারণের পক্ষে সর্ষপতৈল ব্যবহারই পরামর্শসিদ্ধ বলিয়া বিবেচনা হয়। মুখে মাছি ও মশা না বসে, এজন্য গ্রীষ্মকালে ও বর্ষাকালে, এবং মুখ ফাটিয়া বা হাজিয়া না যায়, এজন্য শীতকালেও ছোট ছোট শিশুদের মুখে তৈল মাখাইয়া রাখা ভাল। স্নানের পূর্ব্বেও সর্ষপতৈল মাখাইয়া স্নান করান ভাল। উহাতে গায়ে জল বেশীক্ষণ দাঁড়াইতে পারে না, এবং শিশুর গায়ে ঠাণ্ডা লাগিবার আশঙ্কা কম হয়।

শিশুদিগকে ঋতু অনুযায়ী প্রত্যহ দুই চারি দিন অন্তর, স্নান করান কর্ত্তব্য। শিশুদিগের চর্ম্ম অতি কোমল, ও উহাদের গাত্র হইতে খুব শীঘ্র তাপ বিকীর্ণ হইয়া যায়। এজন্য, উহাদের ঠাণ্ডা

লাগিবার আশঙ্কা বেশী। অতএব খুব গ্রীষ্মের দিন ব্যতীত, উহাদের গায়ে ঠাণ্ডা জল দিলে, অসুখ হইতে পারে। দুই মাসের কমবয়স্ক শিশুদের গায়ে ঈষদুষ্ণ জলই দিতে হয়; কদাচ ঠাণ্ডা জল দিতে নাই; এবং স্নানকার্য্য অতি সত্বর শেষ করা কর্ত্তব্য। স্নান করাইবার সময় শিশুর কর্ণের মধ্যে যাহাতে জল না যায়, তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিতে হয়। এজন্য ক্রোড়ে মাথাটী উচ্চ করিয়া, বসান মত করিয়া স্নান করান ভাল। স্নানের সময় বা তাহার পরেই যদি শিশুর হাঁচি হয়, তবে বুঝিতে হইবে যে, উহার গায়ে ঠাণ্ডা লাগিতেছে। এরূপ অবস্থায় তৎক্ষণাৎ গা মুছাইয়া বেশ গরম কাপড় দিয়া উহার গাত্র ঢাকিয়া রাখিতে হয়। শিশুর গায়ে ঠাণ্ডা অথবা গরম জল দিলে, যদি হাঁপাইয়া বা কাঁদিয়া উঠে, তবে উহার অপ্রিয় রকম ঠাণ্ডা অথবা গরম লাগিতেছে, বুঝিতে হইবে। সম্পূর্ণ স্নান প্রত্যহ না হইলেও, উহাদের মলমূত্র ধৌত করিতে অনেক সময় উহাদের গায়ে জল দেওয়া হইয়া থাকে; সে সময়েও উক্ত কথা মনে রাখিতে হয়। শিশুকে প্রত্যহ স্নান করান না হউক, উহার গাত্রের ময়লা, অল্প অল্প ভিজা পরিষ্কার তোয়ালিয়া বা বস্ত্রখণ্ড দ্বারা প্রত্যহ পরিষ্কার করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য।

শিশুর ব্যবহার্য্য বস্ত্রাদির পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা :—শিশুর পরিচ্ছদ ও শয্যাভরণেই বস্ত্রাদি প্রচুর থাকা প্রয়োজন; নতুবা, তাহাদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করা অসম্ভব হয়। মলিন ও মলমূত্রসিক্ত বস্ত্রাদি অবিলম্বে বদলাইয়া দিতে হয়। মূত্রসিক্ত কাপড়ও জল-সিক্ত কাপড়ের ন্যায় ঠাণ্ডা লাগিবার কারণ হয়। অধিকন্তু, মলমূত্রাদির উপর অনেকক্ষণ পড়িয়া থাকিলে, শিশুর চর্ম্মের উত্তেজনা হইতে পারে। দৈর্ঘ্যে ও প্রস্থে এক বা দেড় হস্ত পরিমাণ একখানি চতুষ্কোণ বস্ত্রখণ্ড লইয়া, উহা কোণাকুণি ভাঁজ করিলে, ত্রিকোণাকার হইবে। তাহাই শিশুর পদ-দ্বয়ের মধ্যস্থল কোমরে বেষ্টন করিয়া বাঁধিয়া দিলে, ঐ কাপড়খানি ভিন্ন অন্যান্য বস্ত্রে মলমূত্র লাগিতে পারে না।

শিশুর কাপড়গুলি প্রত্যহ কাচিয়া শুকাইতে হয়। শয্যায় মলমূত্র ত্যাগ করে বলিয়া, কি শীত কি বর্ষা সকল সময়েই, তাহাতে অইলক্লথ (Oil-cloth)—নামক আর্দ্রতারোধক মসৃণ কাপড়ের উহাকে শোয়াইয়া রাখা হয়; ইহাতে গায়ে অযথা ঠাণ্ডা লাগিয়া অসুখ হইতে পারে। ব্যবহার করিতে করিতে পুরাতন হইয়া অনেক সময় ঐ অইল ক্লথ অত্যন্ত দুর্গন্ধযুক্ত হয়, এবং শিশুর অসুখের কারণ হয়। শিশুকে অইল ক্লথে শোয়াইবার সময় উহার উপর একখানি মোটা কাপড়, মাথার বালিসের নিম্ন পর্য্যন্ত বিস্তৃত করিয়া দিতে হয়*; এবং প্রত্যহ একবার অইলক্লথখানির উপরিভাগ সাবান দিয়া ধুইয়া, কিম্বা সাবানের অভাবে গরম জলে ভিজা বস্ত্রখণ্ড দ্বারা মুছিয়া, রৌদ্রে দেওয়া উচিত। শিশুর মাথার বালিস অন্ততঃ দুইটী থাকা উচিত। খুব ছোট শিশুদের বালিস অনেক সময় কেবল তুলার‡ দ্বারা প্রস্তুত না করিয়া, মধ্যে কিঞ্চিৎপরিমাণে

* দুই তিন খানি পরিষ্কার পুরাতন সংবাদপত্র বা তাদৃশ বড় কাগজ উপর্য্যুপরি করিয়া এই মোটা কাপড়ের নিম্নে দিতে পারিলে, অইল ক্লথের জন্য ঠাণ্ডা লাগে না, বা উহা মূত্রে ভিজিয়া শীঘ্র দুর্গন্ধও হয় না। আবশ্যকমত কাগজগুলি পরিবর্ত্তন করিয়া দিতে হয়।

‡ এজন্য, শিমুল তুলার পরিবর্ত্তে আকন্দের তুলা দিতে পারিলে ভাল হয়।

সর্ষপ দেওয়া হয়। এ মন্দ কৌশল নহে। অনেক সময় উহারা দুধ তুলিয়া থাকে; তাহাতে উহাদের শিয়রের বালিস প্রায় দুর্গন্ধযুক্ত হয়। দুইটি বালিস থাকিলে, একটী ব্যবহার করা হয় অন্যটীর ভিতরের তুলা ও সর্ষপ ফেলিয়া দিয়া, খোলটি কাচিয়া শুকাইয়া লইয়া, পুনরায় নূতন তুলা ও সর্ষপ দ্বারা মালিশ করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। বমিত পদার্থ ও দুগ্ধের দ্বারা সিক্ত দুর্গন্ধ বালিসে একটা পরিষ্কার ওয়াড় পরাইয়া, অনেক সময় মাতা সন্তুষ্ট হন। কিন্তু, এরূপে বস্তুতঃ দুর্গন্ধ বা তজ্জনিত দোষ দূরীভূত হয় না। পশমী কাপড় অনেক সময় শিশুর কোমল চর্ম্মের উত্তেজনাকারক হয়; এজন্য শিশুর গায়ে একখানি সুতার কাপড়, বা তদ্দারা প্রস্তুত জামা দিয়া, তাহার উপর পশমী কাপড় দিতে হয়। সুতরাং, দুর্গন্ধ হইয়া অস্বাস্থ্যকর না হয়, এজন্য এতাদৃশ কাপড় ব্যবহারকালে প্রত্যহ রৌদ্রে দিয়া ঝাড়িয়া লইতে হয়। প্রত্যুতঃ, দুর্গন্ধ কাপড় শিশুর গায়ে দেওয়া অকর্ত্তব্য। শিশুর জামাগুলি গলা হইতে হাঁটু ও পায়ের গোড়ালির মধ্যস্থল পর্য্যন্ত লম্বা হওয়া চাই। গরম কাপড়গুলি আরও লম্বা অর্থাৎ প্রায় পায়ের গোড়ালী পর্য্যন্ত লম্বা হইবে। সমস্ত কাপড়ই ঢিলা হওয়া উচিত। নবজাত শিশুকে সর্ব্বদা গরমে রাখা আবশ্যক। গ্রীষ্মকালেও সে নিয়মের ব্যতিক্রম করা কর্ত্তব্য নয়। এতদ্দেশের অনেকস্থানে যে সূতিকাগৃহে নবজাত শিশুকে সেক তাপ দেওয়ার পদ্ধতি দেখিতে পাওয়া যায়, উহা উত্তম। মাতৃবক্ষের উত্তাপ শিশুর পক্ষে অতি হিতকর এবং মাতার পক্ষেও এইরূপে শিশুকে রক্ষা করা হিতকর।

যত বয়স হইতে থাকে, কালানুযায়ী যন্ত্র-ব্যবহার আবশ্যক হইয়া থাকে। শিশুর শরীরকে শীতাবাতা-তপাদিতে অভ্যস্ত করাইয়া গঠিত করা প্রাচীন হিন্দু-দের পদ্ধতি ছিল। ইহার স্বপক্ষে কিছু বৈজ্ঞানিক সত্যতা থাকিলেও, অতি শৈশবে ইহা কদাপি চেষ্টা করা কর্ত্তব্য নহে। শিশু হাঁটিতে শিখিলে, তখন এসব চেষ্টা করা যাইতে পারে। জাপান দেশেও এইরূপ করা হইয়া থাকে, শুনা যায়।

শিশুর খাদ্য প্রস্তুতকরণ:—শিশুর খাদ্যের মধ্যে মাতৃস্তন্য ও গোদুগ্ধই প্রধান। মাতৃস্তন্য এবং গোদুগ্ধ উভয়েই তৈল পদার্থ, শর্করা * এবং পনিরের অংশ বিদ্যমান আছে। দুগ্ধ হইতে যে মাখন ও ঘৃত উৎপন্ন হয়, উহাই দুগ্ধের তৈলময় অংশ। দুগ্ধ খাইতে যে মিষ্ট লাগে, উহাতে শর্করার অংশ থাকাই তাহার কারণ। মাখন তোলা দুগ্ধে অম্ল অম্ল দিলে, উহা জমিয়া ছানার ন্যায় কঠিন পদার্থে পরিণত হয়, ও দুগ্ধের জলীয় ভাগ পৃথক হইয়া যায়। ঐ কঠিন পদার্থটি পনির। ছানা আর পনির ঠিক একই জিনিষ নহে। খাঁটী দুগ্ধ অম্ল সংযোগে জমাইয়া ছানা প্রস্তুত হয়; কিন্তু সাধারণতঃ কথঞ্চিত মাখন উঠাইয়া লইয়া, দুগ্ধ রেনেট্ (Rennet)—নামক পদার্থ দ্বারা জমাইয়া পনির প্রস্তুত হয়। মোট কথা, তৈল পদার্থ, শর্করা, পনিরের অংশ ও জল—প্রধানতঃ এই কয় জিনিষ মিশাইয়া ঈশ্বর যে দুগ্ধ সৃষ্টি করিয়াছেন, তাহা বেশ বুঝিতে পারা যায়।

মাতৃস্তন্য, গোদুগ্ধ এবং অন্যান্য দুগ্ধেও এই সব

* এই শর্করার ইংরাজি নাম "সুগার অব্ মিল্ক" (Sugar of milk) অর্থাৎ দুগ্ধের চিনি।

যাহা বলা হইল, তাহা ভিন্ন দুগ্ধে লবণজাতির পদার্থ বিদ্যমান আছে।

জিনিষ আছে—তবে ভাগের ইতর বিশেষ দেখিতে পাওয়া যায়। প্রথমোক্ত দুই প্রকার দুগ্ধই প্রধানতঃ শিশুর খাদ্য বলিয়া তৎসম্বন্ধে সকলের কিছু বিশেষতঃ জানা আবশ্যক। মাতৃস্তন্য গোদুগ্ধ অপেক্ষা লঘু। মাতৃস্তন্য অপেক্ষা গোদুগ্ধে প্রায় এক তৃতীয়াংশ বেশী পনিরাংশ আছে—কিন্তু এক-তৃতীয়াংশ কম শর্করা আছে এজন্য মাতৃস্তন্যে অল্প একটু অম্ল দিলে, উহাতে বেশ নরম ছানা হয়; গোদুগ্ধের ছানা ইহা অপেক্ষা বেশী শক্ত; এবং গোদুগ্ধ অপেক্ষা মাতৃস্তন্য আস্বাদে বেশী মিষ্ট লাগে। মাতৃস্তন্যই শিশুর স্বাভাবিক খাদ্য, কিন্তু উহা তাহার পক্ষে সব সময়ে প্রচুর হয় না এজন্য গোদুগ্ধ অপেক্ষাকৃত গুরুপাক হইলেও, উহা কৌশল পূর্ব্বক লঘু করিয়া যতদূর সম্ভব মাতৃস্তন্যের সমান করিয়া দেওয়া যাইতে পারে। সে কৌশল এইরূপঃ খাঁটী গোদুগ্ধে অল্প পরিমাণ জল মিশাইয়া ১৫ মিনিটকাল সিদ্ধ করিলে জলটুকু মরিয়া যায়। তৎপরে একটী ছোট সরু ও লম্বা গ্লাসের কিনারা পর্য্যন্ত দুধ ঢালিয়া লইয়া বাকী দুধ একটি বাটীতে রাখিতে হয়। দুগ্ধপূর্ণ গ্লাসটার কিয়দংশ শীতল জলে কিয়ৎক্ষণ ডুবাইয়া রাখিলেই, উহার উপরিভাগে যে পাতলা সর পড়ে; তাহা পরিষ্কার চামচা বা ঝিনুক দিয়া উঠাইয়া লইতে হয়; কিন্তু দুধের গ্লাস জলের মধ্যেই বহাল থাকে। অতঃপর আরও একঘণ্টা কি দুই ঘণ্টা বাদে দেখা যায় যে, গ্লাসের উপরে গাঢ় মাখন বা নবনীত (ননী) ভাসিয়া উঠিয়াছে, এবং নীচে নীলাভ দুগ্ধ রহিয়াছে। ঐ ভাসমান গাঢ় নবনীত আস্তে আস্তে পরিষ্কার চামচা দ্বারা তুলিয়া, স্বতন্ত্র পাত্রে ঢালিয়া রাখিতে হয়। এক্ষণে ঐরূপে সংগৃহীত নবনীত * এবং পৃথক্ জল ও স্বতন্ত্র জ্বাল দেওয়া খাঁটী দুগ্ধ ও কিছু চিনি—এই চারি দ্রব্য একত্র নিম্ন লিখিত প্রকারে মিশাইয়া শিশুর খাদ্যোপযোগী দুগ্ধ প্রস্তুত করিতে হয়। বয়সানুযায়ী যেরূপ ভাগের তারতম্য হয়, তাহা নিম্নলিখিত তালিকাতে প্রদত্ত হইল।

শিশুর বয়স	খাঁটী দুগ্ধ	জল
জন্মের পর এক মাস পর্য্যন্ত	১ভাগ	২ ভাগ।
৩ মাসের শেষ পর্য্যন্ত	১ভাগ	১ভাগ।
৪ মাসের শেষ পর্য্যন্ত	২ ভাগ	১ ভাগ।
৫ মাসের শেষ পর্য্যন্ত	৩ ভাগ	১ ভাগ।

এইরূপ হিসাবে প্রথমতঃ খাঁটী দুগ্ধে জল মিশ্রিত করিয়া উহার সহিত নিম্নলিখিত পরিমাণে চিনি ও পূর্ব্বোক্ত উপায়ে সংগৃহীত নবনীত পৃথক্ ভাবে যোগ করিতে হইবে।

চিনিঃ—এইরূপে প্রস্তুত প্রতি পোয়া দুগ্ধে চিনি (দুগ্ধের চিনি বা সুগার্ অব্ মিল্ক্ই প্রশস্ত) দশ আনা ওজন অর্থাৎ যে চামচায় অর্দ্ধ কাঁচ্চা জিনিষ ধরে, সেইরূপ চামচার এক চামচা পরিমাণ পরিষ্কার চিনি মিশাইতে হয়।

ভাসমান নবনীত (Cream):—এইরূপে প্রস্তুত প্রতি পোয়া দুগ্ধে ঐ চামচার দুই চামচা উল্লিখিত স্বতন্ত্রীকৃত নবনীত মিশাইতে হয়। কেহ

---

* দুগ্ধ খানিকক্ষণ রাখিয়া দিলে (অল্প জল মিশ্রিত করিয়া লইলে শীঘ্র হয়) তাহা হইতেও নবনীত ভাসিয়া উঠে। এই নবনীত লইয়াও ব্যবহার চলিতে পারে; কিন্তু এতদ্দেশে গ্রীষ্মকালে দুগ্ধ দোহন করার পর উহা এরূপ শীঘ্র নষ্ট হয়, বিশেষতঃ বাজারের দুগ্ধ এরূপ নষ্ট যে প্রাপ্তিমাত্র উহা জ্বালদিয়া রক্ষা করিতে হয়।

কেহ বলেন চারি পাঁচ মাস বয়সে সওয়া দুই চামচা বা আড়াই চামচা দেওয়া যাইতে পারে।

উক্তরূপে প্রস্তুত দুগ্ধ শিশুকে খাওয়াইতে পারিলে, উহার স্বাস্থ্য জন্ম হইতেই ভাল থাকিবার আশা করা যায়। ঐরূপ প্রস্তুত দুগ্ধকে "কৃত্রিম মাতৃদুগ্ধ" (Artificial human milk or humanised milk) নাম দেওয়া যাইতে পারে। আর এক প্রকার সহজ উপায়ে "কৃত্রিম মাতৃদুগ্ধ" প্রস্তুত করা যাইতে পারে যদিচ ইহা পূর্ব্ববর্ণিত উপায়ে প্রস্তুত কৃত্রিম দুগ্ধের তুল্য ভাল হয় না। ইহার প্রণালী যথা:—একটি লম্বা গ্লাসে এক গ্লাস খাঁটী দুগ্ধ লইয়া কিয়ৎক্ষণ রাখিয়া দিলে, যখন উহার উপরে নবনীত উদ্ভাসিত হইয়া উঠিবে তখন উহার তিন ভাগের দুই ভাগ আন্দাজ দুগ্ধ উপর উপর আস্তে ঢালিয়া লইয়া, নীচেকার এক ভাগ নীলাভ দুগ্ধ স্বতন্ত্র করিয়া রাখিতে হইবে। এক্ষণে ঐ দুই ভাগের সহিত এক ভাগ (অর্থাৎ স্বতন্ত্রীকৃত অংশের তুল্য পরিমাণ) জল মিশ্রিত করিতে হইবে, এবং তৎসহ পরিশেষে কিছু চিনিও (সুগার অব্ মিল্ক্ হইলে ভাল হয় মিশাইতে হইবে। তাহা হইলে "কৃত্রিম মাতৃদুগ্ধ" প্রস্তুত হইল।* যে এক ভাগ (গ্লাসের তিন ভাগের একভাগ) দুগ্ধ স্বতন্ত্র করিয়া রাখা হইয়াছে, উহা হইতে নবনীতের অংশ অপসারিত হওয়ায়, উহার পুষ্টিকারিতা যথেষ্ট কম হইয়া যায়। উহা গৃহস্থ নিজেদের অন্য খরচে ব্যবহার করিবেন। উল্লিখিত কোনও প্রকারের "কৃত্রিম মাতৃদুগ্ধ" একবারে এক বেলার মত প্রস্তুত করিয়া লওয়া যাইতে পারে। কিন্তু এ কথা যেন স্মরণ থাকে যে, "কৃত্রিম মাতৃদুগ্ধ" প্রস্তুত হইলে, উহা পুনরায় জ্বাল দিয়া ব্যবহার করিতে হয়। জ্বাল দেওয়ার সময়, উহাতে কিঞ্চিৎ জল মিশাইয়া জ্বালে সেই জলটুকু মরিয়া গেলে, দুগ্ধ পাত্রে ঢালিয়া রাখিতে হয়। †

কোনও প্রকার গন্ধযুক্ত বা দূষিত স্থানে, কি আর্দ্র মেজের উপর মাটীতে দুগ্ধের পাত্র রাখিলে, দুগ্ধ শীঘ্র দূষিত হইয়া যাইতে পারে। ভাল গন্ধই হউক, আর মন্দ গন্ধই হউক, দুগ্ধের গন্ধে আকর্ষণী শক্তি খুব বেশী। এজন্য দুগ্ধের পাত্র বিশুদ্ধ বায়ুতে উচ্চ স্থানে রাখিয়া কোনওরূপ আবরণ দিয়া ঢাকিয়া রাখা কর্ত্তব্য।

এক্ষণে শিশুর আহার ও রক্ষণাবেক্ষণ সম্বন্ধে কতকগুলি সাধারণ জ্ঞাতব্য তথ্য বর্ণিত হইতেছে:—

জন্মের পর প্রথম দুই তিন দিন যথাসম্ভব মাতৃস্তন্য ব্যতীত অন্য দুগ্ধ না দেওয়াই ভাল; কারণ, প্রথম

*ল্যাক্ট্যাল্বুমিন (Lactalbumin)—নামক এক প্রকার (আমিষজাতীয় পদার্থ স্বভাবতঃ মাতৃস্তন্যে) যথেষ্ট পরিমাণে এবং গোদুগ্ধে (কম পরিমাণে) থাকে। উহা এলবুল্যাক্টিন্ (Aibulactin) নামে আজকাল কিনিতে পাওয়া যাইতেছে। পাঁচছটাক বার্লির জল, ও দুই আনা ওজনে এই পদার্থ মিশাইলেও যে মিশ্রপদার্থ হয়, উহা অনেকটা মাতৃস্তন্যের ন্যায় সহজে হজম হয়।

† কেহ কেহ শুদ্ধ জলের জলের পরিবর্ত্তে জলের ন্যায় তরল বার্লির জল—অর্থাৎ চাএর চামচার এক চামচা বার্লি (পার্ল্ বার্লি নামক "pearl Barley" নামক বার্লিই প্রশস্ত। দশছটাক জলে দিয়া ফুটাইয়া তাহাই দিতে বলেন। শিশুর উদরাময়ের আশঙ্কা থাকিলে ইহা বিশেষতঃ সঙ্গত। বার্লির পরিবর্ত্তে এরোরুট Arrwroot বা শঠীর পালো উল্লিখিত হিসাবে দেওয়া যাইতে পারে।

দুই চারি দিন মাতৃদুগ্ধে যে সমস্ত পদার্থ নির্গত হয়, তাহার কিছু বিরেচক শক্তি আছে। সুতরাং, উহা পানে শিশুর পেটে মাতৃগর্ভে অবস্থানকালে যে মল সঞ্চিত হইয়া থাকে, তাহা নির্গত হইয়া যায়। তবে তিন দিনের মধ্যে যদি স্তনে মোটে দুগ্ধ না আসে, তবে "কৃত্রিম মাতৃদুগ্ধ" দিতে হইবে। তিন দিনের পর হইতে নিম্নলিখিতরূপে দুগ্ধ খাওয়াইতে হয়।

বয়স ৩দিন হইতে "কৃত্রিম মাতৃদুগ্ধ" যে প্রণালীতে প্রস্তুত করিয়া পাঁচ মাসের কমবয়স্ক শিশুকে খাওয়াইতে বলা হইয়াছে, সে প্রণালীতে প্রস্তুত না করিয়া, সাধারণতঃ কেবল মাত্র দুগ্ধে কিছু জল মিশাইয়া জন্মের পর চারি পাঁচ দিন পর্য্যন্ত খাওয়ান হয়। তার পর মাতা খাঁটী গোদুগ্ধ দিতে আরম্ভ করেন, দেখা যায়। খাঁটী দুধ হজম করা নবজাত শিশুর কোমল পরিপাকযন্ত্রের পক্ষে এক রকম অসাধ্যসাধন। শুদ্ধ জলমিশান দুগ্ধ শিশুর পক্ষে অপেক্ষাকৃত লঘুপথ্য হইলেও, উহা উপযুক্ত মত পুষ্টিকর নয়; কিন্তু খাঁটী দুধ দিলে, উহা বদহজম হইয়া কেবল হরিদ্রাবর্ণের ছানার কুচির মত মল, পাতলা জলের সহিত পেট দিয়া বাহির হয়। একটি অতি সাধারণ কুসংস্কার আছে যে, এইরূপ হওয়া ভাল। অনেক বয়স্থা স্ত্রীলোকে বলিয়া থাকেন—শিশুর অনেক পেট নামান ভাল; কিন্তু, শিশুর পক্ষে এটী বস্তুতঃ কষ্টকর ব্যাধি। ঐ ছানার কুচিগুলি পেটের মধ্যে থাকা অবস্থায় শিশুর পেট কামড়াইতে থাকে, এবং সেজন্য সে পা ছুঁড়িয়া কাঁদিতে থাকে, আর ঐ রকমের পাতলা পাতলা মলত্যাগ করে। বলিতে গেলে, এইরূপ পেটের অসুখ লইয়া জন্মগ্রহণ করিয়া, ভবিষ্যতে অনেকে পেট-রোগা হইয়া যায়। কিন্তু ছেলের ওরূপ পেটের অসুখ স্বাভাবিক এই ধারণার ফলে, উহার আহার্য্যের কিছুমাত্র পরিবর্ত্তন করা হয় না। একজন পণ্ডিত বলিয়াছেন, সংস্কার ও অজ্ঞানতা একদিকে আর মৃত্যু আর একদিকে—যদি তুলাদণ্ডে ওজন করা যায়, তবে মৃত্যুই ওজনে লঘু (হাল্‌কা) প্রতীয়মান হয়। বস্তুতঃ দুই দশটি শিশু চক্ষুর সম্মুখে মরিলেও, লোকের ভ্রমাত্মক ধারণা অনেক সময় অটল ভাবে থাকে। ঈশ্বরের মহিমা অপার; এজন্য অনেকেই পীড়ার সহিত যুদ্ধ করিয়া তাহাদের শরীর, অল্প বয়সেই ঐ প্রকারের গুরুতর আঘাত প্রাপ্ত হওয়ায়, ভবিষ্যতে নির্দ্দোষভাবে গঠিত, বা সম্পূর্ণ কার্য্যক্ষম হয় না; যাহা হইতে পারিত, তাহার অংশমাত্র হয়।

মধ্যে মধ্যে পেট ভরিয়া মাতৃস্তন্য পান করিতে পারিলে, কৃত্রিম দুগ্ধও সেই পরিমাণে কমাইয়া দেওয়া যাইতে পারে। প্রত্যুতঃ, এইরূপে পেটভরা মাতৃস্তন্য পাইলে, শিশুর খাঁটী গোদুগ্ধ হজম করিবার শক্তি জন্মের পর অল্প দিনের মধ্যেই উৎপন্ন হইতে দেখা যায়। কিন্তু খাঁটী গোদুগ্ধ ও সঙ্গে সঙ্গে কিছু বেশী করিয়া মাতৃস্তন্য দিলে, খাঁটী গোদুগ্ধ সহ্য করিবার শক্তি শীঘ্র জন্মে। এল্‌বুল্যাক্‌টিন মিশ্রিত গোদুগ্ধ শীঘ্র হজম হয়। অতএব স্বভাবতঃ এল্‌বুল্যাক্‌টিন-প্রধান মাতৃদুগ্ধও যে খাঁটী গোদুগ্ধ হজম করিবার সহায়তা করিবে ইহা স্পষ্টই উপলব্ধি হইতেছে। সুতরাং, এইরূপে শিশুর অভ্যাস করাইতে হয়। প্রত্যুতঃ; স্বাস্থ্য ভাল থাকিলে, মাতাই যথাসম্ভব শিশুকে স্তন্য পান করাইবেন। "কৃত্রিম মাতৃদুগ্ধ" সহস্র ভাল হইলেও, কৃত্রিম; সুতরাং, কদাপি আসল উৎকৃষ্ট ঈশ্বরদত্ত খাদ্যের তুল্য হইতেই পারে না। অর্থশালী লোকে, এজন্য দুগ্ধবতী ধাত্রী রাখিবার ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। ধাত্রীর

নিজের শিশুর বয়স নবজাত শিশুর বয়সের যত তুল্য হয়, ততই ভাল রুগ্না বা পীড়িতা ধাত্রীর দুগ্ধ কদাপি শিশুকে পান করিতে দেওয়া উচিত নয়। মাতার ক্লেশ নিবারণার্থ দিনের বেলা বেশী স্তন্য না দিয়া, রাত্রেই "কৃত্রিম মাতৃদুগ্ধের" পরিবর্ত্তে স্তন্য দেওয়া ভাল। ষষ্ঠ মাস হইতে ক্রমশঃ খাঁটী গোদুগ্ধ দেওয়া যাইতে পারে।

জন্মের পর হইতে এক বৎসর বয়ঃক্রম পর্য্যন্ত শিশুর খাদ্যের তত্ত্বাবধান বিশেষ রূপে করা কর্ত্তব্য। কারণ, শিশুদের যত ব্যাধি হয় তাহার মধ্যে অধিকাংশই আহারের দোষে হইয়া থাকে। সুতরাং, যিনি শিশুর খাদ্য প্রস্তুত করিবেন, বা উহাকে খাওয়াইবেন, তাঁহার হস্ত দুই খানি, যে সমস্ত বাসন তজ্জন্য ব্যবহার করা হইবে, সে গুলি অতি পরিষ্কার হওয়া আবশ্যক। পরিহিত বস্ত্রপ্রান্ত, বা গৃহস্থের গামছা (যাহা তৈল ও ময়লা দ্বারা সর্ব্বদা অল্পাধিক কলুষিত থাকে) এই দুইটী পদার্থ দ্বারা, হয় হাত দুইখানি, না হয় বাসন মুছিয়া লওয়া, অনেকেরই একটা অভ্যাসমত দেখিতে পাওয়া যায়। ইহা অতি কু-অভ্যাস। ইহাতে নানা প্রকারের ময়লা বাসনের গায়ে লাগিয়া, শিশুর খাদ্য দূষিত হইতে পারে। সুতরাং, এজন্য স্বতন্ত্র বস্ত্রখণ্ড ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। আহার্য্য দ্রব্য ও ভোজনপাত্রাদি ভূমিতে রক্ষা করাও অতি দোষের। কারণ, তাহাতে পায়ের ধূলা মাটী ও নানারূপ ময়লা খাদ্যে মিশ্রিত হইতে পারে। একখানি বড় থালার উপরে—শিশুর দুগ্ধের বাটী, ঝিনুক, বা চামচা ও একপার্শ্বে শিশুর মুখ মুছাইবার জন্য একখানি পরিষ্কার তোয়ালিয়া বা বস্ত্রখণ্ড লইয়া, উহাকে খাওয়াইতে বসাই অনেকটা নিরাপদ ব্যবস্থা। যাহা হউক, মোট কথা এই যে, শিশুর আহার্য্য সম্বন্ধে পবিত্রতা অত্যন্ত আবশ্যক।

বয়স	২৪ ঘণ্টায় যতবার খাওয়াইতে হইবে।	দিবাভাগে খাওয়াইবার নিয়ম।	রাত্রি ১০টা হইতে পরদিন প্রাতে ৭টা পর্য্যন্ত খাওয়াইবার নিয়ম।	একবারের পরিমাণ।	এক দিনের পরিমাণ।
৩ দিন হইতে ৭ দিন	১০	২ ঘণ্টা অন্তর	মোট ২ বার	অর্দ্ধ ছটাক হইতে ৩ কাঁচ্চা।	৫ ছটাক। হইতে ৭॥ ছটাক।
২য় সপ্তাহ হইতে ৩য় সপ্তাহ	১০	২ ঐ	ঐ	৩ কাঁচ্চা হইতে ১॥ ছটাক।	৭॥ ছটাক হইতে ১৫ ছটাক।
৪র্থ সপ্তাহ হইতে ৫ম সপ্তাহ	৯	২॥ ঐ	১ বার	৫ কাঁচ্চা হইতে ৭ কাঁচ্চা।	১১ ছটাক হইতে ১ সের।
৬ষ্ঠ সপ্তাহ হইতে ৩য় মাস	৮	২॥ ঐ	ঐ	১॥ ছটাক হইতে ৯ কাঁচ্চা।	১২ ছটাক হইতে ১৮ ছটাক।
৩য় মাস হইতে ৫ম মাস	৭	৩ ঐ	ঐ	অর্দ্ধ পোয়া হইতে ১১ কাঁচ্চা।	১৪ ছটাক হইতে ১৯ ছটাক।
৫ম মাস হইতে ৯ম মাস	৬	৩ ঐ	০	১১ কাঁচ্চা হইতে [illegible]॥ ছটাক।	১ সের হইতে ২১ ছটাক।
৯ম মাস হইতে ১২শ মাস	৫	৩॥ ঐ	০	৩॥ ছটাক হইতে ৪॥ ছটাক।	১৮॥ ছটাক হইতে ২ঃ॥ ছটাক।

শিশুকে কদাপি ঠাণ্ডা দুধ খাওয়ান উচিত নয়; অল্প গরম করিয়া খাওয়ান ব্যবস্থা। সমস্ত দুগ্ধ হাত দিয়া না ঘাঁটিয়া, আবশ্যক পরিমাণ পাত্রান্তরে ঢালিয়া লইতে হয়। খাওয়াইবার সময় ভাসমান সরের কুচি দেখিতে পাইলে, উহা তুলিয়া ফেলিতে হয়; কারণ, উহা খাইলে শিশুর পেট কামড়ায়।

তিক্ত ঔষধ বা বিরেচক ঔষধ সেবনে মাতৃস্তন্যের আস্বাদ অনেক সময় বিকৃত হয়। সুতরাং, শারীরিক পীড়াবশতঃ মাতাকে তাদৃশ ঔষধ দেওয়া হইলে সাময়িক স্তন্যপান বন্ধ রাখার প্রয়োজন হইতে পারে। যদি মাতা কদাচিৎ অধিক পরিমাণ অম্ল ভক্ষণ করেন, তবে তাঁহার স্তন্য পানে শিশুর পেট কামড়াইবার সম্ভব। মাতা মৌরী খাইলে, তাঁহার স্তন্য সুপেয় হয়; পরন্তু, উহাতে শিশুর বদ্‌-হজমের এবং কাসির দোষও ভাল হয়। মাতার পক্ষে পুষ্টিকর ও লঘুপাক দ্রব্যই পথ্য এবং প্রচুর পরিমাণে দুগ্ধ-সেবন অতি উপকারী। মাতা কাশরোগ বা আমাতিসার বা উদরাময়াদি পীড়াগ্রস্ত হইয়া শিশুকে স্তন্য পান করাইলে, শিশুর তাদৃশ পীড়া উৎপত্তির সম্ভব। পীড়িতা গাভীর দুগ্ধও শিশুকে দেওয়া অতি অকর্ত্তব্য। কারণ, গাভীর পীড়ার বীজ সময় সময় উহার দুগ্ধে নিঃসৃত হয়, এবং উহা জ্বাল দিলেও কখনও কখনও বিনষ্ট হয় না। শিশুদিগের ঔদরিক যক্ষ্মা নামক এক প্রকার সাংঘাতিক পুরাতন উদরাময় ব্যাধি এইরূপে ঘটিয়া থাকে। প্রত্যুতঃ গাভী বা উহার বৎসের উদরাময় পীড়া হইলে, সে গাভীর দুগ্ধ পান করাইলেও সময় সময় শিশুর উদরাময় হইয়া থাকে।

আজ কাল অনেক শিশুর দুগ্ধ খাওয়াইবার জন্য কাচের এক প্রকার বোতল ব্যবহার করিয়া থাকেন। এই বোতলের মুখে একটি কৃত্রিম রবারের প্রস্তুত স্তনাগ্রবৎ মুখটী (Nipple) লাগান থাকে। উহা "ফিডিং বট্‌ল্" (Feeding bottle) নামে বাজারে বিক্রয় হয়। ইহা অনেক সময়ে শিশুর পীড়ার কারণ হয়। কারণ, বোতল বা উহার যে সমস্ত রবারের অংশ থাকে, তাহার মধ্যে অনেক সময় বাসি দুধ পচিয়া থাকে। কোনও প্রকারে উহা সামান্য পরিমাণে উদরস্থ হইলেই, বিপজ্জনক পেটের পীড়া উপস্থিত হয়। অতএব যেখানে ঐ বোতল ব্যবহার অনিবার্য্য, তথায় প্রত্যেকবার ব্যবহারের পরই বোতলের অভ্যন্তরের সমস্ত অংশ, গরম জল ও ও সোডা বা সাবানের দ্বার ভালরূপ পরিষ্কার ও দুগ্ধের গন্ধ বর্জ্জিত করিয়া রাখিয়া দিতে হয়। রবারের অংশগুলির ভিতর বাহির উত্তমরূপে উল্টাইয়া পাল্টাইয়া পরিষ্কার করিতে হয়। রবারের মুখটীর ভিতর অংশেই দুগ্ধ থাকিয়া পচিবার বেশী সম্ভব।

পল্লী-স্বাস্থ্য

বাঙ্গালা দেশ স্বাস্থ্যহীন বলিয়া ইদানীং বিশেষ প্রসিদ্ধিলাভ করিয়াছে। কিন্তু চিরকালই বাঙ্গালার এরূপ দুর্গতিপূর্ণ অবস্থা ছিল না। এক সময় বাঙ্গালায় সমতলক্ষেত্রে স্বাস্থ্য ও সমৃদ্ধির নিলয় ছিল। বাঙ্গালার শিল্পিকুল সমস্ত সভ্যজাতিকে তাহাদের শিল্পজ পণ্য বিক্রয় করিয়া, তাহাদের নিকট হইতে ধন সংগ্রহ করিত। অধিক দিনের কথা নহে; অষ্টাদশ শতাব্দীর শেষভাগে লণ্ডন সহরে প্রায় সওয়া তিন কোটি টাকার ভারতজাত বস্ত্র বিকাইয়াছিল। ইহার অধিকাংশ বস্ত্রই বাঙ্গালা দেশ হইতে তথায় নীত হইয়াছিল। ভারতজাত শর্করাই তখন পৃথিবীর জন্য নানাদেশে বহুল পরিমাণে বিকাইত। তখন এই বাঙ্গালায় স্বাস্থ্য ছিল, সুখ ছিল, আনন্দ ছিল। জীবন সংগ্রামের তীব্রতা কাহাকে বলে, বাঙ্গালী তখন তাহা জানিত না। আজ বাঙ্গালার সেই দিনের অবসান হইয়াছে। বাঙ্গালায় সে স্বাস্থ্য নাই; সে সমৃদ্ধি নাই; সে আনন্দ নাই, এই বিশাল বিস্তীর্ণ রাজ্য আজ দিগন্তবিসারী প্রেতপুরে পরিণত হইয়াছে। সেই সমৃদ্ধির স্মৃতি এখন অতীত স্বপ্নের স্মৃতির ন্যায় ক্ষীণ হইয়া পড়িয়াছে। এখন বিদেশ হইতে আনীত বস্ত্রে বাঙ্গালীর লজ্জা নিবারণ এবং বিদেশ হইতে আনীত শর্করায় বাঙ্গালীর মুখ মিষ্ট করিতে হইতেছে। বাঙ্গালী জাতির অধঃপতনের আর বাকী কি? কিন্তু তাই বলিয়া সুরম্য বাল্যস্বপ্নস্মরণে দীর্ঘনিঃশ্বাস ত্যাগের ন্যায় সেই অতীতযুগের সুখ সমৃদ্ধির স্মৃতি মনের মধ্যে জাগাইয়া দীর্ঘনিঃশ্বাস ত্যাগ করিয়া কোন লাভই নাই। বর্ত্তমানে আমরা যাহাতে সেই অতীত সুখ সমৃদ্ধি অন্ততঃ আংশিক ভাবেও ফিরাইয়া পাইতে পারি, তাহার জন্য বিশেষভাবে এখন চেষ্টা করিতে হইবে।

অতীত গৌরব ফিরাইয়া আনিতে হইলে বল সংগ্রহের প্রয়োজন। বল সংগ্রহ করিতে হইলে, স্বাস্থ্যের উন্নতিসাধন করা একান্তই আবশ্যক। বাঙ্গালীর নষ্টস্বাস্থ্য ফিরাইয়া আনিতে হইলে যে যে কারণে বাঙ্গালায় এই ব্যাধিবিড়ম্বনা ঘটিয়াছে, তাহার নির্দ্ধারণ করিয়া তাহার যথাসাধ্য প্রতীকার করিতে হইবে। অসুস্থ ব্যক্তির দ্বারা কোন কার্য্যই সাধিত হইতে পারে না। যে ব্যক্তি বা যে জাতি রুগ্ন, সে ব্যক্তি বা জাতি কখনই স্বীয় বা স্বজাতির সমৃদ্ধি বৃদ্ধি করিতে পারে না। শিল্পবাণিজ্যের উদ্ধারসাধন বুভুক্ষিত, রুগ্ন এবং দুর্ব্বল জাতির কার্য্য নহে। তাই আমাদের মনে হয়, বর্ত্তমান সময়ে স্বাস্থ্যরক্ষার ব্যবস্থা সর্ব্বাপেক্ষা প্রধান। এমন কি, উহার তুলনায় শিক্ষার প্রয়োজনীয়তাও হীন এবং অকিঞ্চিৎকর মনে হইয়া থাকে। শিক্ষার দ্বারা—জ্ঞানের শিক্ষা—মানুষ ভালভাবে বাঁচিতে পারে, যাবজ্জীবন সার্থক করিতে পারে, কিন্তু বাঁচিলে তবে ত' ভালভাবে বাঁচিবার, জীবন থাকিলে তবে ত জীবন সার্থক করিবার কথা চিন্তা করা আবশ্যক। সুতরাং যাহাতে জীবন থাকে, স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধিত হয়, তাহাই সর্ব্বাগ্রে চিন্তনীয়।

বাঙ্গালার এই স্বাস্থ্যহীনতা অধিক দিন সংঘটিত হয় নাই। উনবিংশ শতাব্দীর প্রথম ভাগে যশোহর জিলায় মামুদপুরের সান্নিধ্যে প্রথমে ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব হয়। সে আজ একশত বৎসরের কথা। ঐ ম্যালেরিয়ার আক্রমণ কিছুদিন গ্রাম জনপদ

বিধ্বস্ত করিয়া বিরতিলাভ করে। তাহার পর উনবিংশ শতাব্দীর তৃতীয় ভাগে ঐ ম্যালেরিয়াব্যাধি মধ্যবঙ্গে আবির্ভূত হইয়া ঐ অঞ্চলে যে ভীষণ দৃশ্যের সৃষ্টি করিয়াছিল, তাহার বিবরণ শুনিলে শরীরে রোমাঞ্চ উপস্থিত হয়। বৃটিশ সরকার সেই সময়ে দেশের লোকের উপর অনুকম্পা করিয়া জ্বর কমিশন বসাইয়াছিলেন। সেই জ্বর কমিশনের রিপোর্টে ঐ মহামারীর যে আংশিক বিবরণ দত্ত হইয়াছে, তাহাও অতিশয় ভীতিজনক; সেই ম্যালেরিয়া আজ প্রায় সমস্ত মধ্য বাঙ্গলা এবং পশ্চিম বাঙ্গালা ব্যাপিয়া পড়িয়াছে, উত্তর এবং পূর্ববঙ্গের বহু জনাকীর্ণ স্থানে আপনার প্রভাব বিস্তৃত করিতেছে। ওলাউঠা বা কলেরাও উহার কিছুকাল পূর্ব্বে এ দেশে বিস্তারলাভ করিয়াছে। কালাজ্বর এ দেশে অতি অল্প দিনই লোকসংহারক ম্যালেরিয়ার সহিত প্রতিদ্বন্দ্বিতা করিবার জন্য আসরে অবতীর্ণ হইয়াছে। সুতরাং বাঙ্গালার সমতলক্ষেত্রের এই স্বাস্থ্যহীনতা অধিক দিনের নহে।

কেন বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য এইরূপ হীন হইয়া পড়িয়াছে, কেন বাঙ্গালী এইরূপ ব্যাধিবিড়ম্বিত হইয়া উঠিয়াছে, তাহার বিষয় চিন্তা করিলে দেখিতে পাওয়া যায় যে, বাঙ্গালার নদীগুলি হাজিয়া মজিয়া যাওয়াতেই বাঙ্গালার এই অচিন্তনীয় দুর্দ্দশা ঘটিয়াছে পূর্ব্বে এদেশের ধারণা ছিল যে, বাঙ্গালার এই পরস্পর সমান্তরালভাবে প্রবাহিত জলপথগুলি গঙ্গার শাখা নদী। ভগবান্ কৃপা করিয়া বাঙ্গালা দেশের জন্য এই সমান্তরালভাবে চাষের ও সেচের সুবিধার জন্য এমনভাবে শাখা নদীগুলি প্রবাহিত করিয়া দিয়াছিলেন। কিন্তু প্রায় দুই বৎসর পূর্ব্বে ১৯২৮ খৃষ্টাব্দের ৬ই মার্চ্চ তারিখে কলিকাতায় বৃটিশ ইণ্ডিয়ান এসোসিয়েশন গৃহে মিশরের সেচ বিভাগের বিশেষজ্ঞ সার উইলিয়ম উইলকক্স কে, সি, এম, জি, এই সকল শাখা-নদী বলিয়া বিবেচিত এবং নদী বলিয়া পরিচিত জল স্রোতগুলি অতীতযুগের ভারতীয় ইঞ্জিনিয়ারদিগের কাটা খাল, এই কথাই প্রচার করেন। ভগীরথের গঙ্গা আনয়নের কথা, ভাগীরথীর খালখননের ইতিহাসের বিস্মৃত এবং বিকৃত কাহিনী পুরাণ আদি হইতে সার উইলিয়ম উইলকক্সের অনুমান যে সত্য, তাহার আভাষ পাওয়া যায়। সার উইলিয়মের ঐ উক্তি ভারতসরকারের ইঞ্জিনিয়ারদিগের উপর যেন বোমার ন্যায় আসিয়া পতিত হইয়াছিল তাঁহারা এ যাবৎ যে ভুল করিয়া আসিয়াছিলেন, তাহারই সমর্থন কল্পে লেখনী চালনা করিতে আরম্ভ করেন কিন্তু খ্যাতনামা এবং মিশরের সেচ বিভাগের বিশেষজ্ঞ সার উইলিয়ম তাঁহাদের মত খণ্ডন করিয়া দিয়াছিলেন, তাঁহার মতই সর্ব্বসাধারণের আদরণীয় হইয়া উঠিয়াছিল।

সম্প্রতি সার উইলিয়ম উইলকক্স আবার কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের রিডার হিসাবে "বাঙ্গালায় প্রাচীন সেচপদ্ধতি এবং বর্ত্তমান সমস্যার সমাধানকল্পে উহার বিনিয়োগ" বিষয়ে কয়েকটি বক্তৃতা দিতেছেন। উহার প্রথম বক্তৃতা গত বুধবারে কলিকাতায় আশুতোষ হলে হইয়া গিয়াছে। উহা আসল কথার মুখবন্ধ মাত্র; কিন্তু তাহা হইলেও উহাতে এমন কতকগুলি কথা আছে, যাহা সকলেরই বিশেষভাবে স্মরণযোগ্য। এই ব্যাধি বিড়ম্বিত বাঙ্গালার পক্ষে তাহাই সর্ব্বাপেক্ষা গুরু এবং প্রয়োজনীয় কথা।

তিনি ঐ দিন বলিয়াছেন যে, "প্রাচীন বাঙ্গালার

শাসকগণ বর্ষাবারিপুষ্ট নদীর অতিরিক্ত জলধারা যে সেচের খাল দিয়া প্রবাহিত করিতেন, তাহাই বাঙ্গালায় এবং বাঙ্গালার সহিত সমান অবস্থাপন্ন দেশের পক্ষে যে সম্পূর্ণ উপযোগী, তাহা গত ৭০ বৎসরে সংঘটিত ঘটনাবলীর দ্বারা বিশেষভাবে সপ্রমাণ হইতেছে। তিনি স্পষ্ট ভাষাতেই বলিয়াছেন যে, প্রায় তিন হাজার বৎসর পূর্ব্বে বাঙ্গালার নৃপতিগণ যে ভাবে এই বর্ষাবারিপুষ্ট নদী সেচের জন্য প্রবাহিত করিবার ব্যবস্থা করিয়া গিয়াছেন, তাহা কোন বিষয়ে কোন সভ্যজাতির সেচের খালের ব্যবস্থা হইতে হীন নহে। ইহা বিপুলতায় অনন্যসাধারণ খালের দ্বারা এত অধিক স্থানের জল নিকাশের ও জল সেচনের সুব্যবস্থা অন্য কোন দেশে হয় নাই। ইহার দ্বারা ৭০ লক্ষ একর জমীতে জল সেচনের ব্যবস্থা করা হইয়াছে অর্থাৎ এই সেচের খালের দ্বারা প্রায় ২ কোটি ১২ লক্ষ বিঘায় জলসরবরাহের ব্যবস্থা করা হইয়াছে ইহা ভিন্ন যেরূপ সরলভাবে এই সকল খালের পরিকল্পনা করা হইয়াছে, তাহার মূল নিয়ম সর্ব্বাপেক্ষা সুন্দর। শত শত বৎসর বিরাজমান থাকিয়াও ইহা যে নষ্ট হয় নাই, ইহাতে ইহার মূলপদ্ধতি যে অভ্রান্ত, তাহা প্রমাণিত হইতেছে। কেবল একপুরুষমাত্র গৃহ-যুদ্ধের এবং বিশৃঙ্খলার প্রভাবে ইহা এখন যেন শক্তিচ্যুত হইয়া পড়িয়াছে। আমাদের মনে হয়, ইহার এই পরিভ্রষ্ট অবস্থা সঙ্ঘটিত হইতে একপুরু-ষের অধিক কাল সময় লাগিয়াছে সপ্তদশ হইতে অষ্টাদশ শতাব্দী পর্য্যন্ত সময়ে তথাকথিত বাঙ্গালার এই সকল মরা নদীর এইরূপ শোচনীয় অবস্থা ঘটিতে আরম্ভ হইয়াছে। তাহার পর বৃটিশ রাজত্ব-কালে নানা কারণে এই অবস্থা অত্যন্ত দ্রুত সঙ্ঘটিত হইয়াছে।

সার উইলিয়ম আরও বলিয়াছেন যে, এই কথা সকলের স্মরণ রাখা আবশ্যক যে, সাধারণ সেচের খাল কেবলমাত্র প্রথম হইতে শেষ পর্য্যন্ত কেবল বৃষ্টির জল বহন করিয়া থাকে, কিন্তু নদীর অতিরিক্ত জলবহনের জন্য যে বারিবাহ খাল খনিত হয়, তাহা প্রধানতঃ প্রথমে নদীজলবহনের জন্য পরিকল্পিত হইয়া থাকে। খালের প্রথম অংশ অতিরিক্ত নদী-জল বহন করিয়া থাকে এবং শেষাংশ বর্ষার জল নিকাশের সহায়তা করে। এই খালগুলি যেরূপ অন্তর অন্তর কাটা হইয়াছে, তাহাতে বেশ বুঝা যায় যে, যদি খালগুলি ঐরূপভাবে কাটা না হইত, তাহা হইলে বর্ত্তমান সময়ে উহা ঐরূপভাবেই কাটিবার প্রয়োজন হইত। অর্থাৎ যে সময়ে ঐ খালগুলি কাটা হইয়াছিল, সে সময় হইতে বর্ত্তমান সময় পর্য্যন্ত সেচ সম্পর্কেও ইঞ্জিনিয়ারদিগের জ্ঞান অধিকতর অগ্রসর হয় নাই। যাহাতে ঐ খালগুলির দ্বারা কৃষিকার্য্যের হিত সাধিত হয় এবং ভূমির উর্ব্বরাশক্তি বৃদ্ধি পায়, সেইভাবেই ঐ খালগুলি কাটা হইয়াছে। খালগুলি পূর্ব্বে সোজা করিয়া কাটা হইয়াছিল, কিন্তু প্রকৃতি উহার গতিকে আঁকা বাঁকা করিয়া দিয়াছেন। যে ভূমির উপর দিয়া ঐ খাল গিয়াছে, তাহার মৃত্তিকা সহজে ভাঙ্গিয়া যায় বলিয় ঐরূপ হইয়াছে ফলে সার উইলিয়ম উইলকক্সের মতে অন্ততঃ তিন হাজার বৎসর পূর্ব্ববর্ত্তী বাঙ্গালার ইঞ্জিনিয়ারদিগের অসাধারণ কৃতিত্ব এই সেচ খালগুলিতে প্রতিবিম্বিত। ইহার পর তিনি বলিয়াছেন যে, এই মরা-নদী নামে অভিহিত খালগুলি এখন বহতা করিয়া দিলে যে কেবল কৃষির সমৃদ্ধি বৃদ্ধি পাইবে, তাহা নহে, ইহার ফলে এই দেশ ম্যালেরিয়ার ধ্বংসিনী শক্তি হইতে রক্ষা পাইবে।

বিবিধ

কর্পোরেশন্ ইলেক্‌সনে চিকিৎসক—এবারে কলিকাতার কর্পোরেশন ইলেকশনে ছয় জন চিকিৎসক নির্ব্বাচিত হইয়াছেন, তাঁহারা সমবেত চেষ্টা করিলে কলিকাতায় স্বাস্থ্য অনেক উন্নতি হইতে পারে ও লোকের মনে স্বাস্থ্য বিষয়ে জ্ঞান অনেক প্রকারে বর্দ্ধিত হইতে পারে। আমরা আশা করি এই মহৎ উদ্দেশ্যের সাফল্যের জন্য অনেকেই চেষ্টা করিবেন।

ভারতে অহিংস সংগ্রামে স্মরণীয় অভিযান—কুমারী মীরাবাঈ ওরফে মিস শ্লেভ মহাত্মাজী অভিযানে গেলে পর আশ্রমের যাবতীয় তত্ত্বাবধান-ভার গ্রহণ করিবেন। কিন্তু পরে সংবাদ পাওয়া গিয়াছে যে, তিনি শুদ্ধ আশ্রমের স্বাস্থ্য ভাগের ভার গ্রহণ করিয়াছেন।

আশ্রমের নারীরা যদি আইন অমান্য অভিযানে ব্রতী হয়েন, তাহা হইলে সম্ভবতঃ মীরাবাঈ সমগ্র আশ্রমের ভার গ্রহণ করিবেন এবং আশ্রমের বালক বালিকাদিগের তত্ত্বাবধান করিবেন মীরাবাঈ প্রকাশ করিয়াছেন যে, মহাত্মাজী তাঁহাকে বর্ত্তমান সংগ্রামের সময়ে আশ্রমের ভার লইতে বলিয়াছেন এবং শেষ পর্য্যন্ত দুর্গ রক্ষা করিতে বলিয়াছেন। মীরাবাঈ মহাত্মাজীর এই আদেশ পালন করিবেন।

অনুসন্ধানে জানা গিয়াছে যে, মহাত্মাজীর শেষ গন্তব্য-স্থান ডাণ্ডী। ডাণ্ডী সুরাট জিলার অন্তঃপাতী জালালপুর তালুকের সমুদ্রবর্ত্তী একখানি গ্রাম।

জলকষ্ট গ্রীষ্মকালে বীরভূম জিলায় অনেক জায়গায় জলকষ্ট হয়; তাহার কারণ, ক্ষণিক স্বার্থের জন্য কতিপয় লোক স্নান ও পানের পুকুরের জল ক্ষেতের জন্য কাটিয়া দেয় ইউনিয়ন বোর্ড গুলি যদি এবিষয়ে একটু দৃষ্টিপাত করেন তাহা হইলে লোকের বিশেষ উপকার হয়

হবিগঞ্জে দুর্ভিক্ষ-সরকারী সাহায্য—হবিগঞ্জ মহকুমার দুর্ভিক্ষ পীড়িত ব্যক্তিগণের সাহায্যার্থ রথ্যা-নির্ম্মাণ কার্য্যের জন্য সরকার স্থানীয় লোক্যাল বোর্ডের হস্তে ২০ হাজার টাকা প্রদান করিয়াছেন। লোক্যাল বোর্ডও প্রধান রাস্তাগুলির সংস্কার কার্য্য আরম্ভ করিয়াছেন কিন্তু প্রয়োজনের তুলনায় উক্ত অর্থ নিতান্ত সামান্য।

দুর্ভিক্ষে সাহায্য—বিগত ২৬শে ফেব্রুয়ারী সুরমা উপত্যকাও পার্ব্বত্যাঞ্চলের কমিশনার বালিয়াচঙ্গে সাহায্যদানের কাজও স্থানীয় দুর্ভিক্ষ পীড়িত নরনারীর শোচনীয় অবস্থা পর্য্যবেক্ষণ মানসে এখানে আসিলে, অসংখ্য নরনারী ডাকবাংলায় যাইয়া উপস্থিত হয়। তিনি স্বচক্ষে নিরন্নদের কঙ্কালবিশিষ্ট নগ্নপ্রায় দেহ অবলোকন করিয়া গিয়াছেন এবং গ্রামবাসীকে আরও কৃষিঋণ এবং উদরান্ন সংস্থানোপযোগী টাকা দিবেন বলিয়া আশ্বাস দিয়াছেন। যত দুর্ভিক্ষের সময় নাকি এ গ্রামে ১৪ লক্ষ টাকা দেওয়া হইয়াছিল। সেই অনুপাতে এ যাবৎ সাতজনের এক অংশ টাকাও প্রদত্ত হয় নাই

অগ্নিদাহে মৃত্যু—গত ১৬ই ফাল্গুন দৌলতপুর থানার অধীন ফিলিপনগর গ্রামে রুপাই সর্দ্দার নামক জনৈক গৃহস্থের ১৬ বৎসরের পুত্র হারান সর্দ্দার, আগুনে পুড়িয়া মারা গিয়াছে। প্রকাশ যে বালকটি উক্ত তারিখে তাহার কয়েকজন সঙ্গীসহ প্রাতে আগুন পোহাইবার জন্য আগুন জালে এবং সেই আগুন তাহার বস্ত্রে ধরিয়া যায়; ফলে তাহার সর্ব্বাঙ্গ পুড়িয়া যায় এবং সে মৃত্যুমুখে পতিত হয়।

মহাত্মার চরম পত্র—বড়লাটের নিকট মহাত্মা যে চরমপত্র দিয়াছেন তাহা টাইপকরা ৮ পৃষ্ঠা ব্যাপী এই পত্রে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক মুন্সিয়ানা দেখাইয়াছেন কবে উহা সংবাদপত্রে প্রকাশিত হইবে তাহা এখনও সঠিক জানা যায় নাই।

ভেজাল খাদ্য—দৌলতপুর লোকদিগের স্বাস্থ্য দিন দিন ভাঙ্গিয়া পড়িতেছে। ইহার প্রধান কারণ বাজারে ভেজাল তৈল, ঘৃত, ময়দা ইত্যাদি দ্রব্যের অবাধ বিক্রয়। স্বাস্থ্য বিভাগের কর্ম্মচারীগণের এবিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি দেওয়া দরকার হইয়া পড়িয়াছে।

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at 101 Cornwallis Street.
From. Gobardhan Press, 209, Cornwallis Street, Calcutta.

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা। প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৶০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

প্রশ্নোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপণের হার যানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(স্বত্বাধিকারী)।

কার্য্যালয় -১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

Regd. C. 1134

HEALTH.

April—Bengali.

সূচী।

প্রতি সংখ্যা ৵০ আনা। বার্ষিক—২৲ টাকা।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কার্য্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

অষ্টম বর্ষ] | বৈশাখ—১৩৩৭ | [৩য় সংখ্যা

নববর্ষ

দেখিতে দেখিতে আর এক বৎসর কাটিয়া গেল। যাহা দুইচারি দিন পূর্ব্বে বর্ত্তমান ছিল, তাহা অতীতের সহিত মিশিয়া গেল। কত আশা অসম্পূর্ণ রহিয়া গেল, কত বুক ভাঙ্গিয়া গেল; আবার কত হৃদয়ে আশার বীজ অঙ্কুরিত হইয়া ভবিষ্যতের দিকে আলোর জন্য উৎসুক নয়নে চাহিয়া রহিল। দুঃখ ও সুখ লইয়া মানুষের জীবন, গত বৎসরের শোক, তাপ, ভগ্ন হৃদয়ের যন্ত্রণা, নিস্ফলতার তাড়না লইয়া মনুষ্য আশা করিল নববর্ষ আসিতেছে, নূতন সুযোগ ও নূতন উদ্দীপনা লইয়া।

কবি গাহিলেন, "পুরাতন বৎসরের সহিত ব্যাধি ও অন্নকষ্টকে বাহির করিয়া দিয়া স্বাস্থ্য ও প্রাচুর্য্য আনয়ন কর। পুরাতন দ্বেষ, হিংসা ও মানবজাতির প্রতি প্রেমের অভাব ভুলিয়া যাও নববর্ষে হৃদয়ে সহানুভূতি, প্রীতি ও ভালবাসাকে স্থান দাও। পৃথিবী সর্ব্ববিষয়ে অগ্রসর হইতেছে; পুরাতন অজ্ঞতা, পুরাতন সংস্কার, পুরাতন আচার ব্যবহারকে পশ্চাতে ফেলিয়া, আজ সংসার নূতন আলোকের, নূতন সংস্কারের ও নূতন রাজনীতির দিকে বেগে অগ্রসর হইতেছে। তোমার হৃদয় কি অনুদার থাকিবে? তুমি গত বৎসরে যাহা করিয়াছ, এই নূতন বৎসরে তাহা অপেক্ষা মহত্তর কার্য্য কি সম্পন্ন করিতে পারিবে না? তুমি দেবসন্তান, তোমার হৃদয়ে দেবত্বকে স্থান দাও, দেবভাবে হৃদয় পরিপূর্ণ কর; দশের ও দেশের মঙ্গলের জন্য উন্নততর চিন্তাকে হৃদয়ে স্থান দাও। পুরাতন বৎসরের আবর্জ্জনা পুরাতন বৎসরের পাপ, পুরাতম বৎসরের উদ্যমহীনতা, পুরাতন বৎসরের ক্ষুদ্রতা ভাগীরথীর জলে নিক্ষেপ করিয়া, নূতন বৎসরে নূতন উদ্যমে সত্যকে আশ্রয় কর, পুন্যসঞ্চয় কর, পরের মঙ্গলের জন্য নিজেকে বিলাইতে চেষ্টা কর।" এই সুযোগ আসিয়াছে, পুরাতন চলিয়া গিয়াছে, নূতন তোমার দিকে চাহিয়া আছে। ম্যালেরিয়া জ্বরে, বিসূচিকায়, বসন্তে তোমার কত ভ্রাতা অজ্ঞতা হেতু অকালে কালের করাল গ্রাসে পতিত হইয়াছে তাহার কোন সংবাদ রাখ কি? গত বৎসর যদি তাহাদিগকে রক্ষা করিবার জন্য কিছু না করিয়া থাক, তবে তাহার জন্য বৃথা অনুশোচনা না করিয়া, নববর্ষে

তাহাদের অজ্ঞতা দূর করিয়া তাহাদিগকে রক্ষা করিবার চেষ্টা কর।

নূতনের ভিতর উন্নতির বীজ নিহিত আছে। যাহার নূতনত্ব নাই, সে যথার্থ বড় নয়। সাধারণ লোকের অপেক্ষা তোমাতে যদি নূতনত্ব না থাকে; তুমি যদি অন্য সকলের অপেক্ষা অগ্রসর না হইয়া থাক, তবে তুমি কিসে বড়। যীশুখ্রীষ্ট, বুদ্ধদেব, শঙ্করাচার্য্য, চৈতন্য, রামমোহনরায়—ইহাঁদের সকলেই নিজ নিজ যুগে নূতন বাণী শুনাইয়াছিলেন তুমি জীর্ণবস্ত্র পরিত্যাগ করিয়া নূতনবস্ত্র পরিধান করিতে ভালবাস, জীর্ণ গৃহ পরিত্যাগ করিয়া নূতন গৃহে গমন করিতে ইচ্ছা করে, বাজারে নূতন জিনিষ দেখা দিলে তাহার স্বাদ লইবার জন্য ব্যগ্র হও—প্রায় সকল বিষয়েই নূতনের প্রতি অনুরাগ প্রদর্শন করিয়া থাক। তবে তুমি পুরাতন জীর্ণ সংস্কার পরিত্যাগ করিয়া, নূতন ভাবে হৃদয়কে পরিপুরিত করিবে না কেন? নূতনবর্ষ আসিয়াছে। পুরাতন, জড়তা ও অলসতাকে পরিহার করিয়া সজীবতাকে আশ্রয় কর।

কেবল তোমার দেশে কেন, আজ সমগ্র পৃথিবীর নববর্ষ আসিয়াছে। আজ নবসঙ্গীতের স্বর লহরীতে পৃথিবী পরিপূর্ণ, তোমার যদি শ্রবনশক্তি থাকে, তবে শ্রবণ কর। নব ভাবের প্রেরণায় আজ পৃথিবী মুগ্ধ, জাতি সমুহ পুরাতন দ্বেষ, পুরাতন শত্রুতা, পুরাতন অহমিকা, দর্প ও দাম্ভিকতাকে ভুলিবার চেষ্টা করিতেছে পরস্পরকে নূতনভাবে দেখিবার চেষ্টা করিতেছে। বহু, বহুদূর পশ্চাতে আজ পুরাতনের ক্ষীণস্বর শুনা যাইতেছে; সে আজ ক্লান্ত, মৃতপ্রায়—গন্তব্যস্থানে সে আর পৌঁছাইতে পারিবে না; তাহার পরিবর্ত্তে ঐ দেখ বলদৃপ্ত 'নূতন' বেগে অগ্রসর হইতেছে। তুমি কি উহার গতিরোধ করিতে পার? মুনিকন্যা ভাগীরথাকে উত্তরদিকে ফিরাইয়া দেওয়া সম্ভব হইতে পারে; কিন্তু নূতন ভাবের অপ্রতিহত গতিকে রোধ করিবার চেষ্টা করিও না। পুরাতন আজ কোথায়—অনেক দিন হইল সমাধিলাভ করিয়াছে।

তাই বলি; এস বন্ধো, আজ যুক্তকরে বিশ্বস্রষ্টাকে প্রণাম করিয়া প্রার্থনা করি। "প্রভো, আজ নূতন বর্ষের প্রারম্ভে আমাদিগকে নূতন বল দান করুন্। নূতন স্বাস্থ্য, নূতন ভাব, নূতন প্রাচুর্য্য, ও নূতন প্রেম যেন আমাদের দেহ ও মনকে পরিপূর্ণ করে। পুরাতনের মধ্যে যাহা কিছু অনিষ্টকর ও উন্নতির অন্তরায়, তাহা যেন পশ্চাতে রাখিয়া অগ্রসর হইতে পারি।"

ভাইটামিন বা খাদ্যপ্রাণ।

ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্র নাথ গাঙ্গুলী M. B।

আজকাল ভাইটামিনের বিষয় অনেক কথাই শুনতে পাওয়া যায় সেই জন্য এই অতি প্রয়োজনীয় জিনিষটির বিষয় আজ কিছু আপনাদের জানাতে চাই। আপনারা দেখবেন যে এই অদ্ভুত জিনিষটি কি রকম করে কাজ করে ও কেমন করে নিজের অস্তিত্ব বুঝায়।

১৬ শতাব্দিতে জাহাজের নাবিকদের ভিতর একটি ভয়ানক ব্যাধি দেখা দিত-তাহার নাম scurvy—কেহই এই ব্যাধির কারণ টিক করিতে পারিতেন না ও রোগটিও সেই জন্য হয়েছিল দুঃসাধ্য পর্য্যায়ে পরিগণিত। জাহাজগুলি তখনকার কালে এখনকার মত দ্রুতগামী ছিলনা—জাহাজের যাতায়াত পথ ও এই রকম সহজ ছিলনা। ভারতে আসতে হত আফ্রিকার Cape of Good Hope ঘুরে; সেই জন্য জাহাজ একবার বন্দর ছাড়লে ৬।৭ মাস সমুদ্রে ঘুরতে হ'ত। জাহাজের নাবিকদের আহার তখন ছিল নুনের ভেতর করে রাখা মাংস আর বিস্কুট। এই একঘেয়ে খাদ্যে তাহাদের জীবন ধারণ করতে হত। তখনকার কালে নাছিল টাট্‌কা ফল, বা তরিতরকারী ভাল ক'রে রাখবার ব্যবস্থা, না জানতো লোকে এখনকার মত টিনে preserve করার নিয়ম। এই বাসী মাংস ও বিস্কুট খেয়ে দিনকতকের ভিতরই তাহাদের Scurvy রোগে আক্রান্ত হতে হ'ত। প্রথমেই নাবিকরা দুর্ব্বলতা অনুভব করতো, তাদের যেন কাজে গা লাগতো না, একটু কাজ করলেই হাঁপাইয়া পড়িত, অবসাদ গ্রস্থ হত। ক্রমশঃ তাহাদের চক্ষু কোঠরাগত হইত, মুখে দুর্গন্ধ হইত মাংসপেশী গুলিতে বেদনা হত ও মনের উদাস ভাব দেখা দিত। দাঁতের গোড়া হইতে রক্ত পড়া শিগ্রই আরম্ভ হত, ক্রমশঃ নাক ও চক্ষু হইতে রক্ত প'ড়তে থাকিত—রক্তের অবস্থা এমন হ'ত যে শরীরের কোনও খানে জোরে টিপিলে চামড়ার তলায় রক্ত দেখা দিত। অধিকাংশ লোকই এই রোগে জীবন হারাত। সকলেরই ধারণা ছিল যে জাহাজের একঘেয়ে জীবনের দরুন ও আহারেব তারতম্য অভাবে এই রোগটি হইতেছে—কিন্তু কোনও রূপ প্রতিকার হইতে ছিল না। Sir R. Hawkins ১৫৯৩ খৃঃ নাবিকদের খাদ্যে নেবুর রস মিশাইয়া এই ভীষণ Scurvy রোগ কে দমন করিতে প্রথম সমর্থ হইয়াছিলেন। Scurvy রোগ যে খাদ্যে কোনও টাটকা জিনিষের অভাবে হয় তাহা সকলেরই সন্দেহ হত। ১৬০০ সালে East India Company চার খানি জাহাজ এক সঙ্গে ছাড়েন—তাহার মধ্যে একটি জাহাজে নাবিকদের নেবুর রস দেবার ব্যবস্থা ছিল ও বাকি ৩ খানি জাহাজে পূর্ব্ববৎ কেবল নুনে জরান মাংস ও বিস্কুট দেওয়া হইতে লাগিল—কিছু দিন পরেই এই তিন খানি জাহাজে Scurvy রোগ দেখা দিল ও এমন অবস্থা দাঁড়াইল যে প্রথম জাহাজটির নাবিকেরা বহু আয়াসে ঐ চারিখানি জাহাজেরই কাজ চালাইয়া সময়ে বন্দরে জাহাজ পৌঁছাইয়া দিতে পারিয়া ছিলেন। ১৭৯৫সালে ইংরাজী রাজত্বের সকল জাহাজেই নেবুর রস রাখা বাধ্য করা হইয়াছিল। যদিও Scurvy রোগের ঠিক কারণ এই আজ্ঞা প্রচারের ২ শত বৎসর পরে জানা গিয়াছিল—

১৮৬৩ সাল পর্য্যন্ত প্রতি ইংরাজ জাহাজে লেবু রাখার আজ্ঞা প্রচারিত ছিল। এখন আমরা শিখিয়াছি যে টাটকা, ফল ও তরিতরকারীর ভিতর এমন একটী জীবনী শক্তি আছে যাহা মানুষের স্বাস্থ্যের পক্ষে অতি আবশ্যকীয়। এই জিনিষটি পাতী-লেবু ও কমলা লেবুর ভিতর বেশী আছে ও এই দ্রব্যটির অভাবে Scurvy হয়—এই আবিষ্কারটিতে প্রথম খাদ্যের কোনও একটী উপাদানের অভাবে যে রোগ হয় তাহা সভ্য জগতে জানতে পারে।

উনবিংশ শতাব্দীর শেষভাগে জাপানী জাহাজের নাবিকগণকে প্রায় ঐরূপ এক রোগে ভুগিতে দেখা গেল তাহার নাম বেরিবেরী, এই রোগেও প্রথমতঃ Scurvyর মত দুর্ব্বলতা, অবসাদ দেখা দেয় কিন্তু পরে Nerve বা স্নায়ু মণ্ডলি আক্রান্ত হয় ও ক্রমশঃ মাংস (বা muscle) এর ব্যথা ওপরে Paralysis দেখা দেয়। ফুসফুস ও হৃৎপিণ্ডের স্নায়ুগুলি আক্রান্ত হইলে রোগী হঠাৎ মৃত্যু মুখে পতিত হয়। Scurvy রোগের কারণ জানা থাকায় একটু চিন্তা করিয়া সকলেই বুঝিতে পারিলেন যে জাপানী জাহাজের নাবিকগণের খাদ্যের কিছু উপাদানের অভাবের দরুণ এই রোগ হইতেছে। জাপাণী নাবিকেরা পালিস করা চালের ভাত ও সুকনো মাছ খাইত। তাহাদের দেশের গরীব লোকেরা ঐরূপ চালের ভাত ও সুকনা মাছ খাইত ও বহু বৎসর হইতেই এই দুরারোগ্য Beri Beri রোগে ভুগিত। দেখা গেল যে এই ভাতের সঙ্গে যদি মাঝে মাঝে গম বা বার্লি খাদ্যরূপে ব্যবহার করা হয় বেরীবেরী ও কম হয়—এখন আমরা জানি যে বেরী-বেরী ও Scurvy রোগের মত কয়েকটী রোগ আমাদের আহারের বিষয় অজ্ঞতার ফলে হইয়া থাকে। এই দুই রোগই বাসী মাছ মাংস ও পালিস করা চাল ব্যবহারে হইত বলিয়া সকলেই অনুমান করিতে পারিয়াছিলেন যে খাদ্যে কোনও একটি জিনিষের অভাবে এই রোগ হইতেছে, কিন্তু কিছু দিন পূর্ব্বেও কেহই সম্যকরূপে কারণ ঠিক করিতে পারেন নাই।

১৮৯৮ সালে আমেরিকায় Chitendeon প্রচার করিলেন যে Protein বা ছানা জাতীয় খাদ্যই মানুষেয় জীবনের পক্ষে সকল প্রকার খাদ্যের মধ্যে প্রধান। কতটা পরিমাণ Protein আহার করা উচিৎ এ বিষয় Mendel, Osrlow, Hopkin প্রভৃতি বিশেষজ্ঞগণ পরীক্ষা করিতে লাগিলেন—সকলেই সাদা ইন্দুরের উপর পরীক্ষা (Expriment) করিতে আরম্ভ করিলেন। ধান হইতে শ্বেত সার, ছানা হইতে Protein, ও চরবী হইতে স্নেহ জাতীয় পদার্থ ব্যবহার করিয়া তাহারা তাহাদের পরিমাণ ঠিক করিতে ছিলেন। Hopkins কিন্তু দেখিলেন যে সকল জানা উপাদান গুলি নিয়ম মত ব্যবহার করা সত্বেও ইন্দুর গুলি কিছুদিন পরে দুর্ব্বল হইয়া পড়ে ও কয়েক মাসেই মরিয়া যায়। তিনি গবেষণা করিতে করিতে দেখিলেন যে এই খাদ্যে কয়েক ফোঁটা টাটকা দুধ বা দুধের Powder যোগ করিলে ইন্দুরগুলি সবল হয় ও অনেক দিন বাঁচে—তিনি ইহা ঠিক করিলেন যে কয় ফোঁটা দুধে এমন কিছু আছে যাহাতে ইন্দুরদের জীবনীশক্তি দিতেছে—বহু গবেষণার পর ১৯০৬সালে Hopkins সাহেব 'Analyst কাগজে লিখিলেন যে,

"কোনও জন্তুই কেবল মাত্র ছানা স্নেহ, শ্বেতসার জাতীয়, ও লবণ এই চার প্রকার উপাদানে সুস্থ হইয়া বাচিতে পারে না। তাহাদের সুস্থ রাখিতে

হইলে তাহাদের খাদ্যে কিছু টাটকা, ফল, উদ্ভিদ জাত বা জীব জাত আহার্য্য দেওয়া প্রয়োজন - এই উপরিউক্ত শ্বেতস্বার, ছানা (Protein) ছাড়া অন্য অনেক বস্তু আছে যাহার বিষয় আমরা সম্যক জানি না”—এই অনুমানটি Vitamin আবিষ্কারের প্রথম স্তর ; এই লেখার পর গত ২৪ বৎসর ধরিয়া অনেক বিশেষজ্ঞগণ এই সকল বিষয়ে গবেষণা করিয়া আসিতেছেন ও তাহার ফলে এই অবোধ্য (Mysterious) জিনিষটির বিষয়ে অনেক কথা জানা গিয়াছে -- অবোধ্য বলার উদ্দেশ্য যে এই জিনিষটির রসায়নিক পরীক্ষায় কোনও অস্তিত্বের প্রমাণ পাওয়া যায় নাই ও ইহারা কিরূপে কার্য্য করে তাহারও সম্যক পরিচয় এ পর্য্যন্তও পাওয়া যায় নাই। রাসায়নিক প্রবর শ্রদ্ধেয় ডাঃ শ্রীযুক্ত চুণীলাল বসু মহাশয় এই Vitamin এর নাম খাদ্য প্রধান দিয়াছেন। আমরা যত দূর জানিতে পারিয়াছি তাহাতে এই খাদ্য প্রাণ গুলির অস্তিত্বের বিষয় কোন সন্দেহ নাই, ইহাদের পরিমাণের কথাও জীব জন্তুদের উপর পরীক্ষা করিয়া কতটা বলা যাইতে পারে।

এ পর্য্যন্ত যতগুলি খাদ্য প্রাণ আবিষ্কৃত হইয়াছে তাহাদের বিষয় বলি—

এই খাদ্যপ্রাণ গুলির নাম করণ এখনও যথাযথ ভাবে হয় নাই—ইংরাজী বর্ণ মালার অক্ষরগুলি লইয়া ইহাদের নাম A. B. C. D. E. Vitamin রাখা হইয়াছে Mc Callum ও Dans আবিষ্কৃত প্রথম খাদ্যপ্রাণের নাম A Vitamin রাখা হয় তাঁহারা ইহার অস্তিত্ব দুধ, মাখম, ডিমের হরিদ্রা অংশ, যাহাতে fat আছে এরূপ সকল খাদ্যদ্রব্যে পাইয়াছিলেন পরে আবিষ্কৃত হয় যে এই খাদ্যপ্রাণ সাক সব্জী ও Cod liver oil এ বহুল পরিমাণে আছে। খাদ্যে এই বস্তুর অভাবে আমাদের শরীরের বৃদ্ধি (যাহাকে ইংরাজীতে growth বলে) কমিয়া যায়। চক্ষের জল যে গ্রন্থিগুলি হইতে বাহির হয় সেগুলি শুকাইয়া ও ক্রমশঃ চক্ষে Xerophthalmia on keratrio malœa রোগ দেখা যায় পরে শরীরের অন্যান্য গ্রন্থিগুলিতে পুজ হইতে আরম্ভ হয় ও শরীরের রোগ প্রতিষোধক ক্ষমতা করিয়া যায়। এই খাদ্যপ্রাণটির অভাবে প্রধানতঃ চক্ষুরোগ (ophthalmia) হয় বলিয়া ইহার অপর নাম Anti-oppthalmic Vitamin বা চক্ষুরোগ নাশক খাদ্যপ্রাণ। যতদূর আমরা জানি এই খাদ্যপ্রাণ টাটকা মাখম, গাজর পনীর, ছানা, ননী, Cod liver oil ডিমের হল্‌দে, Ice cream বা কুলপী বরফ, Suettuce পালঙ শাক, আনারস, স্পাইনাক সাক, মিষ্ট আলু বা রাঙ্গা আলু, বিলাতী বেগুন বা Tomato, সীম, বাঁধা কফি (কাঁচা), কাঁচা দুধ, এক বলক দুধ, ও ঘৃতে পাওয়া যায়।

দ্বিতীয় খাদ্যপ্রাণ Funk প্রথম ধানের তুষ হইতে আবিষ্কার করেন yeastএ ইহা প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায় ; সকল রকম শস্যতে ও সাক সব্জীতে ইহার অস্তিত্ব প্রমানিত হইয়াছে। এক কথায় মাছ মাংস ছাড়া প্রায় সকল খাদ্যেই এই খাদ্যপ্রাণ পাওয়া গিয়াছে—বলা যাইতে পারে। শস্যর দানাগুলির উপরের খোসার তলাতেই এই খাদ্যপ্রাণটি থাকে, সেইজন্য কলে ছাঁটা চাউলে, সাদা আটা বা ময়দাতে ইহার অস্তিত্ব নাই। এই খাদ্য প্রাণটির অভাবে শরীরের বৃদ্ধি কমিয়া যায়, প্রথম স্নায়ুর ব্যথা ও পরে বেরি বেরি রোগ দেখা দেয়।

খাদ্যপ্রাণ A শরীরের ভিতর কিছুকাল জমা হইয়া থাকিতে পারে, এই B খাদ্যপ্রাণটি শিশু শরীরের ভিতর বেশীদিন স্থান পায় না ও শীঘ্রই ইহার অভাব জনিত দোষ সকল প্রকাশ পায়। Beriberi ও Pellagra রোগ ইহার অভাবে হয়।

এই খাদ্যপ্রাণটি আমরা প্রধানতঃ পাই আস্ত গম, সম্পূর্ণ গম ভাঙ্গা আটার রুটী, চোকর, সম্পূর্ণ যব, ধান, দুধ, ঘোল, ডিমের কুসুম, পেয়াজ, বাঁধা কপি, সালগম, ফুল কপি, সেলেরী, asparagas Spinach শাক পালঙ শাক, আলু, টমাটো, (লেবু, পাতি) বা কমলা আনারস, মটর শুটি, yeast পেপে, নারিকেল, আখরোট, বাদাম ও ছানাতে।

তৃতীয় খাদ্যপ্রাণের অভাবে Scurvy রোগ হয় তাহার বিষয়পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে। ইহা ছোট ছোট ফল যথা কুল, তেঁতুল, টেপারি, আঙ্গুর ইত্যাদি ও লেটুস সেলেরী শাক, টমাটো, কমলা, পাতি, গোঁড়া ইত্যাদি লেবু, আনারস, পীচ ফল, আপেল, কলা, কাঁচা বাঁধাকফি, কফির আচার, সালগম প্রভৃতিতে পাওয়া যায়।

চতুর্থ খাদ্যপ্রাণটি D Vitamin বলা হয়—ইহার অভাবে ছেলেদের ভিতর Ricket রোগের প্রাচুর্য্য দেখা দিয়াছে—এই রোগে হাড়ের ভিতর Calcium বা চুণ জাতীয় জিনিষ ঠিক গড়িয়া উঠিতে পারে না, ফলে হাড়গুলি নরম হয় ও কখনও কখনও পায়ের বুকের ও শিরদাঁড়ার হাড় বাঁকিয়া যায়। ইহাতে আবার হজম শক্তির হ্রাস হইয়া রোগী ক্রমশঃ দুর্ব্বল ও রোগা হইতে থাকে। এই খাদ্যপ্রাণটী Codliver oilএ প্রচুর পরিমাণে থাকে সেইজন্য শিশুদের পক্ষে Codliver oil এত উপকারী। এই খাদ্যপ্রাণটির অভাবে দাঁত ভাল করিয়া গড়িয়া উঠিতে পারে না। দাঁতের উপরের Enamel ভাল হয় না বলিয়া দাঁতে সহজে পোক লাগে ও দাঁতগুলি ক্ষয় হইতে থাকে। বাল্যকালে বেচারা শিশুর খাদ্যে অজ্ঞতা বশতঃ সামান্য এই D Vitamin এর অভাবে শিশুর দাঁত ভাল করিয়া না গঠিত হওয়ার দরুণ, তাহার চির জীবন দাঁতের রোগ ও ক্রমশঃ উহার অভাবে কষ্ট পাইতে হয়। আজকাল জানা গিয়াছে যে Ergosterol এর উপর খানিকক্ষণ Ultra Viole tray লাগাইলেই D Vitamin প্রস্তুত হয়। ইহা প্রমাণিত হইয়াছে যে ১/২ oz Ergosterolএ Ultra violet rayএ লাগান হইলে যে পরিমাণ Vitamin প্রস্তুত হয় সারা জীবনে লোকের ততটা Vitamin লাগে না। কডলিভার oil, ডিমের কুসুম সম্পূর্ণ ডিম, মাখম, দুধ লেটুস এই কয়টি জিনিষে খাদ্যপ্রাণ D আছে।

৫ম খাদ্যপ্রাণটির নাম E রাখা হইয়াছে, ইহার অভাবে সন্তানাদি হয় না—খোসা সুদ্ধ ডাল, গম, বুট, ভুট্টা ইত্যাদিতে ও লেটুস, নারিকেল ও জলপাই (olive) তৈলে ও মাংসতে এই খাদ্য আছে।

পরিশেষে বক্তব্য আপনাদের মনে রাখা উচিৎ যে আমরা আজকাল সভ্যভাবে পালিস করা চাল, সাদা ময়দার রুটী বেশী ভাজা বা অনেকক্ষণ রাঁধা তরকারী খাইয়া আমাদের খাদ্যগুলির ভিতরের একটি বিশেষ জিনিষ যাহাকে Vitamin বা 'খাদ্যপ্রাণ" বলা হয় হারাইয়া ফেলি ও মিছামিছি দুরারোগ্য রোগের কবলে পড়িতেছি। জাতী দুর্ব্বল হইয়া পড়িতেছে ও আমাদের রোগ প্রতিশেধক ক্ষমতা কমিয়া যাইতেছে এ বিষয় আপনারা ব্যবস্থা করুন।

সংক্রামক রোগ

শ্রীভারত কুমার বসু

ইনফ্লুয়েঞ্জা—ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগটী যে সংক্রামক, একথা এদেশী এবং বিদেশী সব ডাক্তারই স্বীকার করেন। ১৮৯২ সালে ফিফার (Pfeiffer) নামে এক সুবিজ্ঞ চিকিৎসক আবিষ্কার করেন যে, এই রোগের মধ্যে এক প্রকার বিষাক্ত জীবাণু আছে। এই জীবাণুই ইনফ্লুয়েঞ্জার সংক্রামকতা প্রসার করে। এই জীবাণুকে বলা হয়—"Pfeiffer's bacillus" অর্থাৎ "ফিফারের আবিষ্কৃত জীবাণু"।

ইনফ্লুয়েঞ্জা আবির্ভূত হয় নানা মূর্ত্তিতে। কখনো এর আবির্ভাব হয় অপেক্ষাকৃত সাধারণ বিশেষত্ব নিয়ে, অর্থাৎ, জ্বর, সাধারণ ব্যথা এবং অল্পদিনের জন্য স্থায়ী সর্দ্দি সঙ্গে ক'রে। আবার কখনো এর আবির্ভাব হয় মারাত্মকভাবে। তখন গোড়া থেকেই ফুস্‌ফুস্‌ আক্রান্ত হয়। এবং তার ফলে, রোগীর সেরে ওঠা সম্বন্ধে আশা থাকে খুব কম।

ফিফারের আবিষ্কৃত জীবাণু যে ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগের মধ্যে আছে, এ কথা প্রথমে স্বীকৃত হ'লেও, শেষ পর্য্যন্ত কিন্তু এর অস্তিত্ব সম্বন্ধে বিশ্বাস একেবারেই টিকলো না। কারণ, দেখা গেল যে, উক্ত জীবাণুকে কিছুতেই নষ্ট করা যাচ্ছে না, এমন কি, ওই জীবাণুর দ্বারা তৈরী 'ভ্যাক্‌সিন্‌' ব্যবহার ক'রেও কোন ফল হচ্ছে না। তখন চিকিৎসকেরা ভাবলেন যে, তা হ'লে নিশ্চয়ই ইনফ্লুয়েঞ্জার মধ্যে অন্য অন্য এমন কতকগুলি জীবাণু আছে, যেগুলো আপাততঃ অজ্ঞাত হ'লেও রীতিমত ক্ষতিকর। এই জীবাণুগুলির মধ্যে আবিষ্কৃত একটী সূক্ষ্ম জীবাণুর নাম—"bacillus pneumosintes"। এই জীবাণুকে "ফিল্‌টার গমনশীল জীবাণু" ("filter passing virus") বলা হয়, কারণ, এটী এত সূক্ষ্ম যে, এটী একটী পোর্সিলেনের ফিল্‌টার ভেদ ক'রে বেশই চলে যেতে পারবে। কিন্তু অন্য অন্য জীবাণু কিছুতেই তা পারবে না।

ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগের সংক্রামতা ছড়িয়ে পড়ে—খুব সম্ভবতঃ উক্ত রোগীর নাক এবং মুখ থেকে পড়া সর্দ্দির কণার দ্বারা। এই রোগটী যে প্রাথমিক অবস্থাতেই সব চেয়ে বেশী সংক্রামক হয়, এই রকমই অনুমান করা হ'য়েছে। ইনফ্লুয়েঞ্জার পরিব্যপ্তির বিষয়ে আবহাওয়ার প্রভাব যে কতখানি, সে কথার মীমাংসা এখনো হয়নি। তবে অনেকের মতে, বৃষ্টির সঙ্গে অকালে ঠাণ্ডা পড়বার সময়েই এই রোগটীর দেখা দেবার সম্ভাবনা বেশী থাকে।

মোটামুটিভাবে ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগ তিন প্রকারের হয়। প্রথমঃ—সর্দ্দি সংক্রান্ত; দ্বিতীয়—পাকস্থলী সংক্রান্ত এবং তৃতীয়—নিউমোনিক্‌। প্রত্যেকটীই এক একটী স্বতন্ত্র বিশেষত্ব নিয়ে ফুটে উঠে। অবশ্য, একটার বিশেষ লক্ষণগুলি যে আর একটার মধ্যে অল্প বিস্তর দেখা দিতে পারে না, তা'র কোন মানে নাই। যাই হোক, সর্দ্দি যুক্ত ইনফ্লুয়েঞ্জার লক্ষণ হচ্ছে এই যে, প্রথমে দেহের মধ্যে একটা অবসন্ন ভাব আসবে। তারপর মাথার যন্ত্রণা সুরু হবে। নড়াচড়া করলে এই যন্ত্রণা যার পর নাই বেড়ে যাবে। সঙ্গে সঙ্গে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে ব্যথা, ক্ষুধাহীনতা এবং গলার ঘাও দেখা দেবে। রোগী শয্যা গ্রহণ

করবার কতক্ষণ পরে যে এই লক্ষণগুলি পরিপূর্ণ-ভাবে সতেজে আত্মপ্রকাশ ক'রবে তার কোন নির্দ্দিষ্ট সময় নেই। তবে, ৪৮ ঘণ্টার মধ্যেই যে এগুলোর দেখা পাওয়া যেতে পারে, এই রকমই অনুমান করা হয়। এই সময়ে অনেক রোগীকে কাঁপতে দেখা যায় এবং শীঘ্রই তাঁদের দেহের উত্তাপ বাড়তে থাকে। তার ফলে, আনুসঙ্গিক অস্বস্থিও বেড়ে উঠে। এই ভাব থাকে পূরো তিনদিন, কি, চারদিন পর্য্যন্ত। এই সময় নাক ও গলার সর্দ্দি, কণ্ঠনালী পর্য্যন্ত এগিয়ে যায়, এবং এইজন্য গলার স্বর ভেঙে যায়, এমন কি, স্বর একেবারে বেরোয়ও না। তার ফলে, বুকটা যেন টেনে যায়, এবং সেখানে শ্লেষ্মা জমে ও ব্যথা হয়। পাকস্থলী সংক্রান্ত ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগে সাধারণতঃ কেউ ভোগেন না। তবে, অনেক সময়ে দেখা যায় যে, অনেক ব্যক্তি'—প্রধানতঃ জ্বর, সর্দ্দি এবং ব্যথায় ভোগেন না বটে, কিন্তু গা বমি বমি ভাব, বমন, নিম্নোদরে ব্যথা এবং উদরাময় ইত্যাদির দ্বারা কষ্ট পান রীতিমত।

নিউমোনিক্ ইনফ্লুয়েঞ্জাতেও সাধারণতঃ কেউ ভোগেন না। এই রোগীকে 'নিউমোনিক্' বলা হ'লেও, এর প্রভাবে ফুস্‌ফুসের অবস্থা, আসল নিউমোণিয়ার বিশেষত্ব পায় না। ফুস্‌ফুসের বায়ু পথগুলি এই সময় সর্দ্দির দ্বারা বন্ধ হ'য়ে থাকে। এবং এই জন্যই রক্তের মধ্যে উপযুক্ত পরিমাণ 'অক্সিজেন্' যেতে পারে না। রোগীর মুখের রঙ তখন নীল হইয়া যায়। এই সব কারণেই রোগটী রীতিমত বেঁকে দাঁড়ায়। এই সময় রোগীর নাক দিয়ে রক্তস্রাব হয়, এবং তিনি সর্ব্বাঙ্গে ব্যথা, মাথার অত্যধিক যন্ত্রনা, বুকের শ্লেষ্মা ও 'কফে'র দ্বারা আক্রান্ত হন। মাথার যন্ত্রণা বিশেষভাবে দেখা দেয় দুই চোখের ঠিক পিছন দিকে। এই যন্ত্রণা দেখা দেয়—প্রথমতঃ ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জার বিষাক্ত প্রভাবের জন্য; এবং দ্বিতীয়তঃ মুখের হাড়ের উপরকার স্থান জ্বালা করার জন্য। কখনো কখনো শেষোক্ত ওই স্থানে পূয ও জমা হয়।

সকল প্রকার ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগই,—তা হাল্‌কা কিম্বা কঠিন, যাই হোক না কেন,—অনেক জটিলতাকে সঙ্গে আনতে পারে।...ইনফ্লুয়েঞ্জার মধ্যে, অন্য অন্য বিশিষ্ট রোগের মতো সমান লক্ষণ নিয়ে বুক আক্রান্ত হয় না বটে, তবে এ সময়ে হৃদ্‌পিণ্ডের চারিদিককার ঝিল্লী (membrane) এবং বুকের পেশীগুলি রীতিমত জ্বালা করে। এই জ্বালা আরম্ভ হবার পরেই আরও অনেক সাংঘাতিক লক্ষণ প্রকাশ পেতে পারে। সঙ্গে সঙ্গে বুক যন্ত্রের ক্রিয়ার অন্যান্য গোলমাল—যথা, প্রবল স্পন্দন, ব্যাথা এবং জোরে কিম্বা ধীরে নাড়ী চলা ইত্যাদির চিহ্ন ও ফুটে উঠতে পারে।

যাঁদের আগে থেকেই বুকের অসুখ থাকে, তাঁরা যদি ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জার দ্বারা আক্রান্ত হন, তা হ'লে তাঁদের পূর্ব্বোক্ত অসুখ আরও বেড়ে যেতে বাধ্য! তখন তাঁদের ফুস্‌ফুস্ প্রাযই পাকিয়া যায়। 'ব্রন্‌কাইটিস্' ও নিউমোনিয়ার ও ভয় থাকে রীতিমত। সে সময়ে ফুস্‌ফুসের দীর্ঘকাল স্থায়ী পুরুত্বও আর থাকে না। ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগ ভোগের ফল স্বরূপ মূত্রাশয়ে মাঝে মাঝে জ্বালা অনুভূত হয়। এই জ্বালা দীর্ঘকালের জন্য স্থায়ী হ'লেও হ'তে পারে।

ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগ, রোগীর যতগুলি ভবিষ্যৎ অনিষ্ট সাধন ক'রে বিদায় নেয়, তার মধ্যে স্নায়বিক দুর্ব্বলতা, অবসন্নতা এবং স্ফূর্ত্তিহীনতাই প্রধান।

ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জার মধ্যে কিন্তু মস্তিষ্কের চারিদিককার ঝিল্লী জ্বালা করবার সম্ভাবনা থাকে কদাচ। তবে এই সময় কারও কারও কানের মাঝখানকার জায়গা জ্বালা ক'রতে দেখা গিয়াছে। কখনো কখনো অনেকে কানে একটা দারুণ যন্ত্রণা ভোগ করেন। এর পরই সেখানে একটা ফোড়া জন্মায়। এই ফোড়ার ভিতরকার পূয শেষে কানের পর্দ্দা পর্য্যন্ত ভেদ ক'রে যায়।...

ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জার প্রধান শত্রু হচ্ছে টাট্‌কা বাতাস। এইজন্য যে ঘর অতিরিক্ত গরম এবং অতিরিক্ত লোকের ভীড়ে পূর্ণ, সেই ঘর থেকে দূরে থাকাই উচিৎ। এই রকম ঘরের আবহাওয়ার মধ্যে থাকলে, নাক ও মুখের ঝিল্লী আচ্ছাদন স্ফীত হ'য়ে ওঠে, এবং তা—অন্য অন্য লোকের কথা বলবার সময়ে, কিম্বা, নিঃশ্বাস ফেলবার সময়ে তাদের ছিট্‌কে আসা থুতু অথবা সর্দ্দির কণাকে আশ্রয় দেয়। এইভাবে শেষোক্ত জিনিষগুলির মধ্যে যত প্রকারের জীবাণুই থাক না কেন, সব অপর ব্যক্তির মধ্যে ছড়িয়ে যায়। এই জীবাণুর হাত থেকে রক্ষা পেতে হ'লে, ওই বিষ নিবারক জলীয় ওষুধ মুখে ক'রে কুলকুচ করা উচিৎ। জীবাণুকে ধ্বংশ করবার জন্য "স্প্রে" ও ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

অনেকে বলেন যে, যথেষ্ট খাদ্য গ্রহণ হচ্ছে ইনফ্লুয়েঞ্জাকে আশ্রয় দেবার সহায়ক। কিন্তু এ কথা সব সময়ে এবং সব ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হ'তে পারে না। খাদ্য মাত্রেই যে ইনফ্লুয়েঞ্জাকে আমন্ত্রন ক'রে আনবে, তার কোনো মানে নেই। এমন অনেক খাদ্য আছে, যে গুলোর সার বস্তু শরীরের কল্‌কব্জা, পেশী, শিরা ইত্যাদিকে সবল করে যেম্‌নি সহজে,—বাইরে থেকে আসা অসুখ বিপত্তির বিরুদ্ধে যুদ্ধ করেও তেম্‌নি প্রবলভাবে। এই সারযুক্ত খাদ্যের মধ্যে মাখন, দুধ, ডিম, ফল এবং 'ভিটামিন্' যুক্ত রুটি ইত্যাদির নাম করা যেতে পারে। এই জিনিষগুলি শরীরের সমস্ত কল্‌ কব্জাকে কর্ম্মক্ষম করে এবং দূষিত জীবাণুকে দূর ক'রে, দেহে ও মনে স্বাভাবিক উৎফুল্লতাকে নিয়ে আসে।...

ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জা থেকে রোগীকে রক্ষা করবার জন্য ডাক্তারেরা একপ্রকার প্রতিরোধক 'ভ্যাক্‌সিন' ব্যবহার করেন। এই 'ভ্যাকসিন' সাধারণতঃ তৈরী হয়—ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগীর নাক এবং মুখ থেকে পড়া সর্দ্দির ভিতরকার জীবাণুর দ্বারা তৈরী একটী 'মিকশ্চার' থেকে। অনেক ক্ষেত্রেই এই 'ভ্যাক্‌সিন্' রীতিমত উপকার করে।

ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জা অতি সামান্য ভাবেও আক্রমণ ক'রলে, রোগীর একান্ত উচিৎ অবিলম্বে শয্যা গ্রহণ করা। কারণ, তাতে তাঁর রোগ না-বাড়ার পক্ষে অনেক কাজ ত হয়-ই, উপরন্তু তাতে অন্য কারো লোকের মধ্যে উক্ত রোগের বিষ সঞ্চারিত হবার আশঙ্কা থাকে না।

যাই হোক, 'ভ্যাক্‌সিন্' চিকিৎসা ছাড়া ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জা রোগাকে সারাবার আর কোনো বিশিষ্ট উপায় নেই। এইজন্য, ডাক্তাররা সে সময়ে রোগীর সাধারণ অবস্থাকে উন্নত করবার দিকে এবং প্রকাশ পাওয়া বিভিন্ন লক্ষণগুলিকে দূর করবার বিষয়েই বিশেষ দৃষ্টি দিয়ে থাকেন।

রোগীর ঘর থেকে যতদূর সম্ভব জিনিষ-পত্তরের বাহুল্যকে সরিয়ে দিতে পারলেই ভাল। সেই ঘরে যেন আলো-বাতাস-ও প্রবেশ করতে পারে, এই রকম বন্দবস্ত করা উচিৎ। বাড়ীকে রোগের সংক্রামকাতর হাত থেকে রক্ষা করবার

বিষয়ে টাট্‌কা বাতাস হচ্ছে একমাত্র প্রবলতম বন্ধু।

ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগীর আহার খুব হাল্‌কা হওয়া উচিৎ। আহারের মধ্যে দুধ, কচি মুরগীর ঝোল (Chickenbroth) কমলালেবু, লেবু ইত্যাদি ফলের রস গ্রহিতব্য; এবং এইগুলি উপকার ও করে যথেষ্ট। গলার ঘায়ের জন্য বার্লির জল এবং তিসির চা অনেক কাজ করে। গলার স্বর ব'সে গেলে, রোগীর নিম্ন-লিখিত প্রকারে বাষ্প গ্রহণ করা উচিৎ:—

এক কোয়ার্ট (প্রায় তিন পোয়া) ফুটন্ত জল একটা পাত্রের উপর রেখে' তার মধ্যে চায়ের চামচের এক চামচ ফ্রায়ারের উদ্ভিদ্ নির্য্যাস্ (Friar's balsam) ফেলে দিয়ে, রোগীকে তার বাষ্প গ্রহণ করতে হবে। সে-সময় রোগীর সমস্ত মাথাটী কিন্তু খুব ভাল ক'রে ঢেকে রাখা উচিৎ।

বুক টেনে থাকলে, কিম্বা নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হইলে, তিসির পুলটিস্ অথবা চিকিৎসক-নির্দ্দিষ্ট প্রলেপ দেওয়া কর্ত্তব্য।

ইনফ্লুয়েঞ্জায় ভুগতে ভুগতে রোগী যদি "ব্রঙ্কো নিউমোনিয়ার" দ্বারা আক্রান্ত হন, তা হ'লে সকলের চেয়ে প্রধান ভয় হচ্ছে—হঠাৎ-মৃত্যু। এইজন্য বিশেষ-দৃষ্টি দেওয়া উচিৎ, যাতে সে সময়ে রোগীর দেহে শক্তি থাকে। উত্তেজক জিনিষ কিম্বা, নিদ্রাহীনতাকে দূর করবার জন্য পানীয়, অথবা, অক্সিজেন ব্যবহার করা চ'লতে পারে বটে, কিন্তু তা সম্পূর্ণভাবে চিকিৎসকের নির্দ্দেশ এবং উপদেশ অনুসারে। এইগুলি-ই হচ্ছে ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগের প্রতীকারের অন্যতম উপায়।

রক্তামাশয়।— রক্তামশায় রোগটীও সংক্রামক। প্রধানতঃ এটী হয় দুই প্রকারের। একটীকে বলা হয়—'এ্যামিবিক্ (Amœbic), এবং আর একটীকে বলা হয় ব্যাসিলারি (Bacillary)। এ্যামিবিক্ রক্তামাশয়ের উৎপত্তি হয় পেটের ভিতরে কতকগুলি বিশিষ্ট পোকার দ্বারা। এই পোকাগুলির নাম—Entamœbæ Histolyticœ এই পোকাগুলি, পাকস্থলী থেকে মলদ্বার-পর্য্যন্ত যাওয়া বড় একটী পথের গা জুড়ে বসে। তার ফলে সেই স্থানটী রীতিমত জ্বালা করে, এবং সেখানে ঘা হয়।

ব্যাসিলারি—রক্তামাশয়ের ও সৃষ্টি হয় এক প্রকার বিশেষ জীবাণুদের দ্বারা। এই জীবাণু-গুলি, মিঃ শিগা এবং তেক্‌সনারের দ্বারা আবিষ্কৃত হ'য়েছে। এই রোগের সংক্রামকতা কোন সুস্থ ব্যক্তির দেহের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে—উপরোক্ত রোগীর দাস্তের মধ্যে থাকা জীবাণুর পরিব্যাপ্তির দ্বারা। এই জীবাণু মশা-মাছির দ্বারা বাহিত হ'য়ে খাদ্য কিম্বা পানীয় জলের মধ্যে পড়ে। এই সব জিনিষ ব্যবহার ক'রলেই সুস্থ লোকের রোগাক্রান্ত হ'য়ে পড়বার সম্ভবনা আছে প্রচুর পরিমাণে। এ্যামিবিক্—রক্তামাশয়ের চেয়ে ব্যাসিলারি রক্তা-মাশয়েই সাধারণতঃ লোকেরা বেশী ভোগেন। গ্রীষ্মপ্রধান দেশেই এই রোগের প্রাদুর্ভাব।

উক্ত উভয় প্রকার রোগের-ই লক্ষণ প্রায় সমান। এই রোগ কোনো ব্যক্তিকে আক্রমণ করবার পূর্ব্বে, সেই ব্যক্তি অবসন্নতা, ক্ষুধাহীনতা এবং নিম্নোদরে ব্যথা বোধ করেন। এর পর-ই উদরাময় দেখা দেয়। তার সঙ্গে সঙ্গে রোগী তাঁর পেটের মধ্যে যেন একটা কাম্‌ড়ে ধরা যন্ত্রণা বোধ

করেন এবং দাস্ত পরিষ্কার হবার জন্য যন্ত্রণাপূর্ণ একটা 'কোতানী'র সাহায্য নেন। এই সময় দাস্তের সঙ্গে রক্ত এবং শ্লেষ্মা প্রচুর পরিমাণে বেরোয়। সেই সময় শ্লেষ্মার ঝিল্লীর লম্বা লম্বা অনেকগুলি ছিন্ন খণ্ড ও বেরোতে দেখা যায়। এই রোগে জ্বরের ও বিকাশ হয়। কিন্তু রোগটী একেবারে মারাত্মক হ'য়ে ওঠে তখন, যখন মলাশয় থেকে প্রচুর পরিমাণে রক্তস্রাব হয় অথবা, খ'সে-পড়া মাংসের খণ্ড বেরোতে থাকে, কিম্বা, পেটের ভিতরকার সমস্ত জায়গাটীতেই দারুণ প্রদাহ উপস্থিত হয়।

রক্তামাশয়-রোগ হাল্‌কাভাবে আক্রমন ক'রলে, রোগী সাধারণতঃ দুই কিম্বা তিন সপ্তাহ পর্য্যন্ত ভোগেন। কিন্তু তা ব'লে তাঁর ভোগার কোনো নির্দ্দিষ্ট সময় জোরের সঙ্গে ব'লতে পারা যায় না। কারণ তা সম্পূর্ণভাবে চিকিৎসার ক্ষিপ্রতা এবং সাফল্যের উপর নির্ভর করে।

এই রোগ সেরে যাবার পর আগেকার স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার ক'রতে রোগীর সাধারণতঃ কিছু বেশী সময় লাগে। কিন্তু সকলের চেয়ে মুস্কিলের কথা এই যে, এই রোগ সাময়িকভাবে সেরে গেলেও, সময়ে সময়ে রোগীর মধ্যে তা স্থায়ীভাবেই থেকে' যায়। অর্থাৎ, তখন এটীকে রোগীর যেন একটী পুরোণো রোগ ব'লেই ধ'রে লেওয়া হয়। এই সময়ে রোগীর রক্তশূন্যতা এবং যার-পর-নাই অবসন্ন ভাব দেখা যায়। দাস্তের গোলমালও আরম্ভ হয়। এ্যামিবিক্—রক্তামাশয়ের রোগীরা, রোগ-শান্তির পর প্রায়-ই লিভারের উপর ফোড়ার যন্ত্রণায় কষ্ট পান।

রক্তামশায় রোগে বার্লির জল এবং হাল্‌কা ঝোল হচ্ছে উপযুক্ত পথ্য। বিস্‌মাথ্‌ ও আফিমও অনেক উপকার করে। মলাশয় পরিষ্কার করবার জন্য অনেক চিকিৎসক আফিমের আরক দিয়ে তৈরী একপ্রকার উদ্ভিদ-শ্বেতসারের ওষুধ রোগীর মলদ্বারের ভিতর দিয়ে ব্যবহার ক'রে থাকেন। এ্যামিবিক্ রক্তামাশয়ে প্রচুর পরিমাণে এমিটিন (Emetin) ব্যবহার ক'রে দেখা গিয়াছে যে, তাতে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সুফল ফ'লেছে। ব্যাসিলারি রক্তামাশয়ে রোগীর রক্ত-প্রবাহী শিরার মধ্যে হাইপারটনিক্ স্যালাইন ফুঁড়ে দিলে অনেক উপকার পাওয়া যায়। সঙ্গে সঙ্গে রক্তামাশয় প্রতিরোধক 'সিরাম্' ও ব্যবহার ক'রলে ভাল হয়।

দীর্ঘকালস্থায়ী (Chronic) রক্তামাশয়ের রোগীর উচিত—তাঁর খাদ্য এবং নিজস্ব স্বাস্থ্যের যত্নের দিকে বিশেষ মনযোগ দেওয়া। সামান্য একটু দাস্ত নিবারক ওষুধ গ্রহণ ক'রে, তিনি যদি প্রত্যহ মল-নিঃসরণের দিকে দৃষ্টি দেন, তা হ'লে অনেক উপকার হ'তে পারে। চীনা-মাটী (Kaolin) এবং বিস্‌মাথ্‌ চূর্ণের ঔষধের দ্বারা আন্ত্রিক লক্ষণগুলির (Intestinal symptoms) হ্রাস হ'তে পারে। সকলের চেয়ে ভাল হয়, যদি কোনো নাতিশীতোষ্ণ জায়গায় গিয়ে থাকা যায়। কারণ, এই রকম জায়গা হচ্ছে রক্তামশায়ের প্রধান শত্রু!

রক্তামশয়-রোগীর যে কোনো লক্ষণই ফুটে উঠুক না কেন, সকলের আগে উচিৎ, সে-সব লক্ষণের জন্য কিছুমাত্র ব্যস্ত না হ'য়ে, উক্ত রোগের জীবাণু গুলিকে সমূলে ধ্বংস করা। পানীয় জলকেও জীবাণুর বিষ থেকে মুক্ত ক'রে রাখবার জন্য, সর্ব্বদাই ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখা উচিৎ। যে সমস্ত ব্যক্তির আন্ত্রিক রোগ থাকে, অর্থাৎ এক কথায়, পেটের রোগ থাকে, তাঁদের উচিৎ, খাদ্য এবং পানীয় গ্রহণের দিকে অপেক্ষাকৃত সংযত হইয়া থাকা। এই নিয়মগুলি পালন ক'রলেই রক্তামাশয় রোগ থেকে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়।

এসিয়াটিক কলেরা।—এসিয়াটিক্ কলেরা গ্রীষ্মপ্রধান দেশেই দেখা দেয়। এটীও একটী সংক্রামক রোগ। এই রোগে বমন, অতিরিক্ত দাস্ত, পেশীর যন্ত্রণাপূর্ণ আকুঞ্চন এবং প্রস্রাব-বন্ধ প্রভৃতি লক্ষণগুলি আত্মপ্রকাশ করে। কলেরা রোগ সাধারণতঃ 'কমা' নামক এক-জাতীয় জীবাণু থেকে সৃষ্ট হয়। এই জীবাণু উক্ত রোগীর দাস্তের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে দেখতে পাওয়া যায়। যে-কোনো বয়সের-ই লোককে এই রোগে অর্থাৎ কলেরা আক্রমণ ক'রতে পারে। পারিপার্শ্বিক অস্বাস্থ্যকরতার মধ্যে থাকলে এবং দূষিত পানীয় গ্রহণ ক'র্‌লে, এই রোগ মানুষের দেহে ঢোকবার সুযোগ পায় অত্যন্ত। সাধারণতঃ এই রোগ থাকে, দুই থেকে পাঁচ দিন পর্য্যন্ত। এই রোগের প্রথম লক্ষণ-স্বরূপ উদরাময় দেখা দেয়। এই উদরাময় পরে ভীষণভাবে বেড়ে ওঠে। এর পর-ই মাথার যন্ত্রণা, পেটের যন্ত্রণা এবং বমন দেখা দেয়।—

এই রোগের দ্বিতীয় লক্ষণ হচ্ছে—অতিরিক্ত দাস্ত এবং দাস্তকে সম্পূর্ণভাবে বের ক'রে দেবার জন্য যন্ত্রণা দায়ক 'কোতানি'। এই সময় দাস্তের রং ঠিক চাল-ধোয়া জলের মতো হয়। তখন বমন হয় অত্যন্ত এবং পিপাসাও থাকে খুব বেশী। রোগী তখন তাঁর পেটের ভিতর অসাধারণ যন্ত্রণা বোধ করেন এবং দুই পায়ে,—বিশেষভাবে পায়ের ডিমে (Calves) যন্ত্রণাপূর্ণ আকুঞ্চন অনুভব করেন। এই সময় প্রস্রাব বন্ধ হইয়া যায়, এবং রোগী ক্রমশঃ শ্রান্ত, শক্তিহীন ও অবসন্ন হ'য়ে পড়েন। তাঁর দুই চোখ ব'সে যায় এবং তাঁর চামড়া কুঞ্চিত হ'য়ে পড়ে। তাঁর দেহের রঙ এই সময় লাল এবং ঈষৎ নীলাভা-মিশ্রিত হ'য়ে যায়। নাড়ীর গতি তখন অনুভব ক'রতে পারা যায় না। এই অবস্থাটীই রোগীর একটী সাংঘাতিক অবস্থা; কারণ, এই সময় থেকে মাত্র চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে যখন্ হোক, হৃদ্-যন্ত্রের ক্রিয়া হঠাৎ বন্ধ হ'য়ে যেতে পারে!

এই রোগের তৃতীয় অবস্থা যেটী, সেটী অনেকটা আশাপ্রদ। তখন রোগীর ভাব কিছু বদ্‌লে যায়। এই সময়ে নাড়া অপেক্ষাকৃত দ্রুত চলতে থকে, দেহে উত্তাপ অনুভূত হয়, এবং কিছুক্ষণের জন্য দাস্ত উপর্য্যুপরি হ'লেও, তা সাংঘাতিক মূর্ত্তি ধারণ করে না। এই সময়ে কিন্তু যদি ফুস্‌ফুসে, পেটের ভিতরে এবং মূত্রাশয়ে আগেকার মতো প্রদাহ উপস্থিত হয় তা হইলেই মুস্কিল। কারণ, তাতে রোগীর সেরে-ওঠার বিষয়ে দেরী ত প ড় যাবেই, উপরন্তু, হয় ত বা রোগীা মৃত্যুকে-ও পর্য্যন্ত নিয়ে আসতে পারে।

এই রোগের নিবৃত্তির জন্য এর প্রথম অবস্থাতেই অর্থাৎ উদরাময় দেখা দেবার সময়েই রোগীকে আফিম দেওয়া উচিত। আফিমের দ্বারা উদরাময়ের অনেক কাজ হয়। বমন এবং অতিরিক্ত পিপাসা দূর করিবার জন্য বরফের জল কিম্বা ফুটন্ত জল খেতে দেয়া কর্ত্তব্য। অনেক ডাক্তার, রোগীর মলাশয়ে ও রক্তে মিশিয়ে দেবার জন্য, বিশেষভাবে তৈরী করা এক প্রকার 'সল্ট্ সলিউসন্' রোগীর রক্তবাহী শিরার ভিতর ইন্‌জেকসন ক'রে দেন। এই প্রকারের চিকিৎসায় অনেক ক্ষেত্রেই সুফল পাওয়া গিয়াছে।

রোগী অবসন্ন হ'য়ে পড়লে, তাঁর দেহকে গরম ক'রে রাখবার যথাবিধ উপায় অবলম্বন করা উচিত এবং তাঁকে উত্তেজক ঔষধ খাওয়ান দরকার। রোগী রোগ-মুক্ত হবার পর, তাঁর খাদ্যের দিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখা উচিত। লুপ্ত স্বাস্থ্যের পুনরুদ্ধারের জন্য খাদ্য যেন অপেক্ষাকৃত সংযতভাবে গ্রহণ করা হয়। এই সময়ে কোনো কাজ যেন মাত্রা ছাপিয়ে না ওঠে। যে বাড়ীতে কলেরা রোগে কেউ ভোগেন সেই বাড়ীর সমস্ত লোকের ই পক্ষে সব কাজেরই ব্যবহার্য্য জল ফুটিয়ে নেওয়া উচিৎ। কলেরা রোগ থেকে নিস্কৃতি পাবার জন্য, মিঃ হ্যাফ্‌কিন্ নামক একটী সুবিজ্ঞ চিকিৎসকের দ্বারা প্রচলন করা একটী প্রতিরোধক ভ্যাক্‌সিন্ গ্রহণ ক'র্‌লে ও অনেক উপকার পাওয়া যায়। *

* বিলাতি চিকিৎসা-গ্রন্থ অবলম্বনে লিখিত।

Treatment of Permicious Anœmias by Liver Diet

লিভার খাওয়াইয়া সুতিকা চিকিৎসা

শ্রীমতী মঞ্জুলিকা দেবী

আজকাল চিকিৎসকেরা রক্তহীনতা, বা এনিমীয়া রোগে প্রায়ই লিভার (মিটুলী) খাওয়াইবার ব্যবস্থা করেন। ৪।৫ বৎসর পূর্ব্বে আমেরিকায় ডাঃ হুইপ্ল (Whipple) প্রথম লিভারের উপকারিতার বিষয় ইঙ্গিত করেন ওপরে মিনট ও মারফী (Minot and Murphy) রক্তহীনতা (Anemia) রোগীর খাদ্য ঠিক করিবার জন্য বহু প্রকার গবেষণা করেন ও দেখান যে অল্প রাঁধা লিভার প্রত্যহ ব্যবহার করিলে এই রোগে বিশেষ উপকার হয়। তাঁহারা ১২৫টি রোগী লইয়া কার্য্য আরম্ভ করেন ও প্রায় প্রত্যেক রোগীরই রক্ত পরীক্ষা করিয়া সুফল দেখা গিয়াছিল —রক্তের লাল আভা (Hoemoglobin) বাড়িয়া যায় লাল কণিকার (Red blood corpuscles) সংখ্যা অনেক বর্দ্ধিত হয়, দুষিত রক্ত কণিকা নষ্ট হইয়া যায় ও সঙ্গে সঙ্গেই রক্তহীনতার অন্যান্য লক্ষণ যথা glossitis' হাঁপধরা, বুক ধড়ফড় করা, হৃৎপিণ্ডে ব্যথা, দুর্ব্বলতা ইত্যাদি লক্ষণই কমিয়া ক্রমশঃ দূরীভূত হইয়া যায় ও রোগী সুস্থ হয়। সাধারণতঃ ৬ সপ্তাহ লিভার খাওয়ান প্রয়োজন হয়—লিভারের সঙ্গে অবশ্য রোগীকে হাইড্রোক্লোরিক এসিড খাওয়ান হয়। লাল কণার সংখ্যা ৪ মিলিয়ন্ (Million) প্রতি CCM, হইলে বুঝিতে হইবে রোগী সাধারণ অবস্থায় আসিয়াছে—তখনও কিন্তু আরও কয়েক সপ্তাহ এই লিভার খাওয়ান উচিৎ। অনেকের মতে খাদ্যে লিভার ব্যবহারের সঙ্গে সঙ্গেই ভিটামিন ব্যবহার করিলে ভাল ফল পাওয়া যায়। Dr. Kuts-

chera একটি রোগীকে লিভার খাওইয়া কোনও ফল না পাইয়া পরে তাহাকে কৃত্রিম সূর্য্য রশ্মী (Quarty Lamp) দেওয়া লিভার খাওয়ান— উহাতে রোগীর আশ্চর্য্য রকম উপকার দেওয়া যায়। ভারতবর্ষেও ডাঃ বৈদ্য (Vaidya) প্রভৃতি অনেকেই লিভার খাওয়াই প্রকৃত সুফল পাইরা ডাক্তারী মাসিক পত্রাদিতে লিখিয়াছেন। অন্যান্য অনেক রোগেও লিভার খাওয়ান তে ফল পাওয়া যায়— পুরাতন পেটের অসুখে (Spruc) ইহাতে আশ্চর্য্য-রূপে আরোগ্য হয়।

আজকাল বাজারে অনেক রকম Liver Extract পাওয়া যায়—সকল গুলিই অতিশয় দুর্ম্মূল্য-শিশিতে করা বিলাতী লিভার (Lever Extract) অনেকে খাইতে চাহেন না - লিভার সুস্বাদু করিয়া অল্প রাঁধিয়া ব্যবহার করিলে সকলেরই উহা আহারে রুচী হয়—নিম্নে কয়েকটি লিভার রাঁধিবার নিয়ম দেওয়া গেল। এ গুলির ব্যবহারে রোগীর লিভার খাইতে রুচী হইবে ও তৎসঙ্গেই তাহার রক্তহীনতা রোগ ক্রমশঃ সারিয়া যাইবে।

১। লিভারের সুরুয়া—

আধসের দুধ, ১ চামচ (Tea-Spoon) মাখন ও উচু করে নেওয়া এক চামচ ময়দা এক সঙ্গে মিশা-ইয়া পাক কর। এই পায়েসের মত জিনিষটি একটি পাত্রে রাখ। বাটা বা ছোট ছোট করে কাটা (Minced) লিভার (মেটে) উচুকরে এক বড় চামচ (Table Spoon) ভরে নিয়ে অল্পজলে আস্তে আস্তে সিদ্ধ কর, অল্প তাপে ও জল ক্রমশঃ কমিয়া আসিলে প্রথম তৈয়ারী করা পায়সের ভিতর ঢালিয়া দাও। ইহা খাইতে উৎকৃষ্ট লাগে ও সহজে পরি-পাক হয়।

২। লিভারের গুলি—

বাটা লিভার ও আলুসিদ্ধ করিয়া চটকাইয়া একত্রে মিশাইয়া গুলি পাকাও ভাল ঘৃতে ঐ গুলি ভাজিয়া রোগীকে খাইতে দাও। আলুর পরিমাণ লিভারের অর্দ্ধেক হইলে গুলি করা সুবিধা হয়।

৩। লিভারের বড়া—

মাংসের বড়া যেমন বাটিয়া, রুটীর গুড়া ও ডিম দিয়া হয়—লিভারের বড়া ও ঠিক সেই প্রকারে তৈয়ারী করিয়া ভাজিয়া লইতে হয়।

৪। লিভার ও বাঁধাকপি —

লিভার ছোট ছোট করিয়া কাটিয়া সিদ্ধ কর— বাঁধাকপি আলু ও মাংস দিয়া তরকারি রাঁধিয়া পরিবেশনের পূর্ব্বে সিদ্ধ করা লিভার তাহার উপরে ঢালিয়া দাও।

৫। বেক করা লিভার—

কোন জিনিষ একটি ঢাকা পাত্রে রাখিয়া তাহার চারিধারে আগুন বা অন্য প্রকারে উত্তাপ দিয়া ঐ জিনিষটি কে রাঁধার নাম বেক করা বলে—বিস্কুট কেক, রুটি ইত্যাদি এইরূপে তৈয়ারী হয়। মাছ, মাংস ও তরিতরকারী সবই বেক করা যাইতে পারে। এইরূপে তৈয়ারী জিনিষ নিজ জলীয় অংশে নিজেই সিদ্ধ হয় ও সব জিনিষটাই পাত্রের ভিতর থাকার দরুন গন্ধ ও স্বাদ সব ভাল হয়, অধিকন্তু উত্তাপ বেশী হয় না বলিয়া এইরূপ বেক করা জিনিষে ভাইটাহিন (Vitamin "খাদ্য প্রাণ") নষ্ট হয় না। আমাদের দেশে এই বেক করার প্রণালীর প্রচলন বাঞ্ছনীয়।

লিভার ছোট ছোট করিয়া কাটিয়া বা বাটিয়া, সামান্য জল ও মাখন দিয়া ১৫ মিনিট বেক করিবে

তাহা হইলেই খাইবার উপযুক্ত হয় কেহ কেহ ইহাতে সামান্য রসুন দিয়া থাকেন।

৬। লিভারের দোলমা—

একটি বিলাতী বেগুনের ভিতরটা কুরিয়া বাহির কর—এই ভিতরের শাসের সঙ্গে বাটা বা কিমা করা লিভার মিশাও, ইহাতে সামান্য সেলেরী সাফ, রুটী, ও মাখন ও রুচি হইলে রশুন দিবে; লবন, চিনি ও মরিচ প্রয়োজন মত দাও। এই লিভার মিশ্রিত পুর টমাটোর খোলে পুরিয়া—মিনিট কুড়ী বেক কর। এই খাদ্যে লিভার ও ভাইটামিন দুইই আছে খাইতেও উপাদেয় হয়।

৭। লিভার ও রুটী সেঁকা—

লিভারের কিমা, আলুসিদ্ধ, দুধ মাখন, ও প্রয়োজন মত মসলা মাখিয়া টোষ্টকরা রুটী বা পনীরের উপর মাখাইয়া বেক করিয়া লও।

৮। লিভার ও মটর বা বীন—

ছোট করে কাটা লিভারের উপর কবাটী বীন বা মটর দিয়া ঢাকিয়া বেক কর।

৯। লিভারের পুডিং—

বাটা লিভার, রুটীগুড়া, ডিম, দুধ ও মশলা দিয়া একটী পাত্রে রাখিয়া বেক কর।

১০। উপরিউক্ত নূতন রাঁধা ছাড়া আমাদের দেশে সাধারণ মাংস যেরূপে রাঁধা হয় সেই রূপে লিভার টুকরা টুকরা করিয়া কাটিয়া রাঁধা বা লিভারে অল্প আঁচে চচ্চড়ি করা যাইতে পারে।

সকল খাদ্যেই রুচির প্রতি লক্ষ্য রাখা সর্ব্বাপেক্ষা প্রয়োজনীয় এ কথা ভুলিবেন না।

মনে রাখিবেন—

এই বৎসর বাঙ্গলাদেশের অনেক স্থানে কলেরায় বহু লোক মারা যাইতেছে। কিন্তু একটু চেষ্টা করিলেই এই রোগ হইতে নিস্কৃতি পাওয়া যায়।

মানব দেহ

শ্রীতরুণ চন্দ্র বসু বি, এ,

মানবদেহের স্বাভাবিক ইতিহাসের মূলে স্বাস্থ্য তত্ত্ব, চিকিৎসা শাস্ত্র ও মানব দেহের উন্নতিকল্পে যে সমস্ত অভিনবপ্রণালী আবিষ্কৃত হইয়াছে, তাহাদের মূলসূত্রগুলি জড়িত আছে। জীবাণুদ্বারা দেহের ক্ষতি হইলে বা দেহ আক্রান্ত হইলে, তাহার প্রতিবিধান কল্পেই চিকিৎশাস্ত্র ও ঔষধের আবিষ্কার। ঘটনাচক্রের উপর নির্ভর করেনা, মানবদেহে এমন অনেক পরিবর্ত্তনও সাধিত হয়। শৈশব অবস্থা হইতে যৌবনলাভ এবং যৌবন হইতে জরা বা বৃদ্ধত্ব, ইহা সাংসারিক ঘটণাবলীর উপর নির্ভর করেনা।

এইরূপ অনেক স্বাভাবিক পরিবর্ত্তনের সহিত আমরা সুপরিচিত। কিরূপে শিশু প্রৌড়ত্ব প্রাপ্ত হয়; কিরূপে বলবান মানবের শক্তি ধীরে ধীরে হ্রাস হয়, তাহা আমরা জানি। তীক্ষ্ণদৃষ্টি নিষ্প্রভ হইলে, দৃঢ়পদবিক্ষেপ কম্পিত হইতে থাকিলে, আমরা সকলে সেই বৃদ্ধের দিকে সকরুণদৃষ্টি নিক্ষেপ করিয়া থাকি। ইহার ব্যতিক্রম নাই; ইহা সাধারণ পরিবর্ত্তন। প্রায় সপ্ততিবর্ষ এই পরিবর্ত্তনের নির্দ্দিস্ট কাল; এই নির্দ্দিষ্ট কালের মধ্যে মানব দেহের স্বাভাবিক ইতিহাসের ভিন্ন ভিন্ন অঙ্ক সমাপ্ত হয়।

এই ইতিহাস জন্মের পূর্ব্ব হইতেই আরম্ভ হয়। বস্তুতঃ শারীরতত্ত্ব বিদ্‌গণ দেহের ইতিহাসকে নয় অংশে বিভক্ত করিয়া থাকেন। জন্মের পূর্ব্বে ও পরে। জন্ম হইবার পূর্ব্বে তিন অংশ ও পরে ছয় অংশ অভিণাত হয়। প্রথম ডিম্বাবস্থা, ইহার স্থায়িত্ব চতুর্ব্বিংশ দিবস। অন্যান্য প্রাণীগণের ন্যায়, মানবদেহেরও ডিম্বাবস্থা আছে। মানবডিম্ব অতিশয় ক্ষুদ্র; কুক্কুটের ডিম্ব হইতেও বহু ক্ষুদ্র কারণ এই ডিম্বে কোন খাদ্য সঞ্চিত থাকেনা। হরিদ্রাবর্ণের অংশই ডিম্বস্থ শাবকের খাদ্য। এক-ইঞ্চ পরিমাণস্থান অধিকার করিতে এইরূপ মানব-ডিম্বের একশতেরও অধিক প্রয়োজন। অনুবীক্ষণের সাহায্যে ব্যতীত ইহারা প্রায় দৃষ্টি গোচর হয়না সকলের আকার সমান নয়, কিন্তু তাহা হইলেও সকলের অভ্যন্তরে মানবদেহ-জন্ম সম্ভাবনা নিহিত আছে; এবং সকলগুলির পারিবারিক ইতিহাস একই রকম। এই কারণ বশতঃই পুত্রসন্তান অনেকাংশে পিতৃসদৃশ হয় এবং পিতার চিন্তাশালতার উত্তরাধিকারী হইয়া থাকে। এই ক্ষুদ্র ডিম্বে চরিত্রগত সমস্ত গুণই অল্পাধিক থাকে। ইহা অর্দ্ধতরল, এবং ইহার কেন্দ্রস্থলে বীজ বা অঙ্কুর অবস্থিত থাকে; ইহা অপেক্ষাকৃত অতরল বা কঠিন। সমস্ত জিনিসটির নাম ডিম্ব কোষ।

প্রথমে একটী জীবকোষ হইতে মানবদেহের উৎপত্তি হয়। পূর্ণাঙ্গ মানবদেহের কোটী ২ বা অসংখ্য জীবকোষ আছে। ইহা কতকটা অনুমান মাত্র। দীর্ঘলোকের দেহে ক্ষুদ্র লোকের দেহাপেক্ষা এই জীবকোষের সংখ্যা অনেক অধিক। মানবদেহের বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে এই জীবকোষের সংখ্যা বর্দ্ধিত হইতে থাকে একটী জীবকোষের দুইটীতে পরিণত হয়। ইহারা আকারে প্রথম জীবকোষের অর্দ্ধেক।

এই জীবকোষের চতুর্দ্দিকে যে তরল পদার্থ থাকে তাহার উপর নির্ভর করিয়া ইহারা বর্দ্ধিত হয়। ইহারা যদৃচ্ছা ক্রমে বর্দ্ধিত হইতে পারে না; কারণ গর্ভাশয়ে স্থানে সংকুলান হওয়া চাই। জীবকোষ বিভিন্ন হইয়া চারিটীতে পরিণত হয়; এবং এইরূপে ক্রমাগত বিভক্ত হইয়া ভবিষ্যতের কোটী কোটী জীবকোষে মানবদেহ গঠিত হয়। ইহাদের সমষ্টির আকার একটী কালজামের ন্যায়—তবে তাহা বর্ণহীন।

প্রথমে এই জীবকোষের মধ্যে কোনও বিভিন্নতা দৃষ্ট হয় না। কিন্তু ক্রমাগত বিভাগের ফলে তাহাদের মধ্যে বৈষম্য পরিলক্ষিত হয়। তাহাদের আকারে ও গঠনে বিভিন্নতার চিহ্ন আরম্ভ হয় এবং এইরূপে শতবার বিভক্ত হইবার পর তাহাদের মধ্যে অপরিমেয় বৈষম্য দেখিতে পাওয়া যায়। পূর্ণ দেহ এইরূপ বিভিন্নতার ও বৈষম্যের ফল। অসংখ্য পরিবর্ত্তন ও অপরিমেয় বৈষম্যের ফলে জীবকোষ প্রাপ্তবয়স্ক মনুষ্যদেহ গঠন করিয়া থাকে। এই পরিবর্ত্তনের মধ্যে দিয়া জীবকোষ সমূহ, যাহাদের মধ্যে ভবিষ্যতে এই গুরুতর বৈষম্য পরিলক্ষিত হয়, এক সুন্দর মনুষ্যদেহ গঠিত করে—যাহা ধমণী, শিরা ও মাংসপেশা সংযোগে এক আশ্চর্য্য যন্ত্রে পরিণত হইয়া তাহার বিশেষ কার্য্য সাধনে নিযুক্ত থাকে।

চতুর্দ্দশদিবসের পরে স্পষ্ট বুঝা যায় যে এই কালজামের আকৃতিবিশিষ্ট জীবকোষের সমষ্টির একটী ক্ষুদ্র অংশমাত্র—মানবদেহে পরিণত হইবে। অন্যান্য জীবকোষ ইহাকে চারিদিকে ঘিরিয়া থাকিয়া রক্ষা করে। কিংবা ইহাকে পোষণ করে, অথবা মাতৃদেহের সহিত ইহার সংযোগ সাধন করিয়া দেয় যে অংশ দেহরূপে পরে প্রতীয়মান হইবে, তাহার নাম embryo বা ভ্রমণ।

এইবারে মানবদেহের দ্বিতীয় অবস্থা। কিন্তু এখনও পর্য্যন্ত ভ্রমণ মানবদেহের আকার পায় না। মানবের অবয়বের স্পষ্ট চিহ্ন তখন পর্য্যন্ত লক্ষিত হয় না। জীবজগতের উচ্চস্তরে যে সব জন্তু অবস্থিত তাহাদের সকলের ভ্রূণের আকার প্রায় একরূপ। সে সকলের এবং মানবদেহের ভ্রূণ অনেকটা মৎস্যাকৃতি; মানবের ভ্রূণের সহিত বেশ একটা লাঙ্গুল সংযুক্ত থাকে। পঞ্চাশৎ দিবস অতিবাহিত হইলে পর মানবভ্রূণের তৃতীয় অবস্থা আরম্ভ হয়। তখন ভ্রূমণ স্পষ্ট মনুষ্যাকৃতি প্রাপ্ত হয়, এবং যথাযথস্থানে জীবকোষ সমূহ একত্রিত হইয়া অস্থি, শিরা ও মাংস পেশীর সৃষ্টি করিতে থাকে। এই বীজ সমূহের বিশেষ বিশেষ কার্য্যে আসক্তি দেখা যায়। মাংস পেশী সমূহ গতিসম্পন্ন হইতে থাকে, শিরা অনুভূতি বহনের কার্য্য আরম্ভ করে, পাকস্থলী পরিপাক শক্তি অর্জ্জন করে এবং এইরূপে বিভিন্ন দৈহিক যন্ত্র সমূহ বিভিন্ন কার্য্য সম্পাদনে নিযুক্ত হয়। এই সময়ে তাহাদের মধ্যে কার্য্যের বিভাগ হইয়া যায় ও তাহারা স্ব স্ব নির্দ্দিষ্ট কার্য্য সম্পাদনে নিযুক্ত থাকে।

এই বৈশিষ্ট ধীরে ধীরে দেখা দেয় ইহা সম্পন্ন হইতে প্রায় সাত মাস লাগিয়া থাকে; কিন্তু এই বিশিষ্টতার উপর মানবদেহের স্বাধীনভাবে কার্য্য করিবার শক্তি নির্ভর করে। জীবকোষ পূর্ণাঙ্গ অবস্থা হইয়া যখন এই বিশিষ্টভাব প্রাপ্ত হয়, তখন ইহা অন্যান্য সমুদায় কার্য্য পরিত্যাগ করিয়া কোন এক নির্দ্দিষ্ট কার্য্যে রত থাকে। ইহাকেই ইংরাজীতে Specialization বলে। যে জীব

কোষ লইয়া মাংসপেশী গঠিত হয়, তাহা কখনও পাকস্থলীর কার্য্য করিতে পারে না, যদিও এই বিশিষ্টভাব প্রাপ্ত হইবার পূর্ব্বে জীবকোষ সমূহের মধ্যে কোনও কর্ম্মবিভাগ ছিল না। পূর্ব্বে ইহাদের ভিতর যে অসংখ্য শক্তি নিহিত ছিল, সে সমস্ত হারাইয়া জীবকোষগুলি এক এক নির্দ্দিষ্ট কার্য্য সম্পাদনে নিযুক্ত হইয়া যায়। এখন হইতে জীব কোষ সমূহে (Cells) পরস্পরের মুখাপেক্ষী হইয়া পড়ে—দৈহিক যন্ত্রসমূহের মধ্যে সহযোগীতা আরম্ভ হয়; যদি এই সহযোগীতার অভাব হয়, তবে তাহারই ফলে দেহের মৃত্যু হয়। রক্ত পরিস্কৃত হইয়া যদি হৃদ্‌পিণ্ডের সাহায্যে চতুর্দ্দিকে চলাচল করিতে না পারে, কিম্বা পাকস্থলী যদি পরিপাক না করে, শিরাসমূহ যদি রক্তবহনে সাহায্য না করে তবে সমস্ত দেহের অন্তিম কাল উপস্থিত হয়।

দশম মাসে প্রত্যেক দৈহিক অংশ ও যন্ত্র সম্পূর্ণতা লাভ করে, তখন সকল অংশ স্ব স্ব কার্য্য সাধনে পরিপক্কতা লাভ করে ও সন্তান ভূমিষ্ট হয়। জন্ম গ্রহণের পর শিশুর যে ছয় অবস্থা হয়, তাহার প্রথম অবস্থা সদ্যঃ প্রসূতের অবস্থা—যন্ত্র সমূহ নিজ নিজ কার্য্য করিবার ভার লয়। ফুস্‌ফুস অবশিষ্ট দেহের জন্য oxygen বায়ু যোগাইয়া দেয়; অন্ত্র ও পাকস্থলী অন্যান্য দৈহিক অংশের খাদ্য যোগাইয়া থাকে।

আরও দুই সপ্তাহ পরে শিশু জীবনের পঞ্চম অবস্থা আগমন করে। এই সময়ে শিশু সোজা হইয়া দণ্ডায়মান হইবার জন্য প্রস্তুত হয় এবং দ্বাদশ কি ত্রয়োদশ মাসে তাহার সেই চেষ্টা ফলবতী হইলে সে ষষ্ঠ অবস্থায় উপস্থিত হয়। প্রায় চতুর্দ্দশ বৎসর বয়সে শিশু শৈশবস্থা পরিত্যাগ করিয়া কিশোর বয়সে উপস্থিত হয়।

অষ্টবিংশ বা উনত্রিংশৎ বৎসর বয়সে মানব প্রাপ্ত বয়স্ক হয়। সকল জীবকোষ এক্ষণে পূর্ণ-শক্তির সহিত কার্য্য করিতে থাকে। ইহা জানা আবশ্যক যে জীবকোষ সমূহের ভিন্ন ভিন্ন জীবনকাল আছে। শিরাসমূহ যে জীবকোষ লইয়া গঠিত, তাহারা প্রায় সত্তরবর্ষ জীবিত থাকে। পক্ষান্তরে রক্তের লোহিত বর্ণ জীবকোষ সমূহ দুই কি তিন বৎসরের অধিককাল জীবিত থাকে না; সুতরাং তাহারা পুনঃ পুনঃ নব নব ভাগে বিভক্ত হয়। যে সমস্ত জীবকোষ লইয়া আমাদের দেহের রক্ত প্রস্তুত হইয়াছে, নানা কারণে তাহাদের ক্ষয় হইলে, দেহ রক্ষার জন্য পুরাতন জীবকোষ সমূহ ভাঙ্গিয়া চুরিয়া কোটী কোটী নূতন জীবকোষ সমূহের উৎপত্তি হইয়া থাকে। এইরূপ পুরাতন ভাঙ্গিয়া নূতনের উৎপত্তি জীবন ব্যাপী।

জীবনের শেষ অংশ প্রায় ষাট বৎসর বয়সে আরম্ভ হয়। এই সময়ে জীবকোষ সমূহের স্ব স্ব কার্য্য সাধনে অবসাদ আসিয়া থাকে এবং দৈহিক শক্তি হ্রাস পাইতে থাকে। জীবকোষের শক্তি থাকে না; তাহারা ভাঙ্গিয়া চুরিয়া নবভাবে গঠিত হয় না এমন কি দৈহিক কোনও ক্ষতি হইলে তাহারও পূরণের জন্য জীবকোষ গণের চেষ্টা থাকে না। শীঘ্রই হয় ত এমন অবস্থা আগমন করে যখন দেহের যন্ত্রবিশেষ স্বকার্য্য সাধনে অপারক হয়, এবং সমস্ত দেহের মৃত্যু উপস্থিত হইয়া থাকে। কারণ পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে দৈহিক যন্ত্রসমূহের সহযোগিতার উপর দেহের জীবন নির্ভর করে;

একটী বিকল হইলে অন্যান্য যন্ত্রও আর কার্য্য করিতে পারে না।

জীবনের এই ইতিহাসের আসল কথা সংক্ষেপে এইরূপে বলা যাইতে পারে। জীবকোষ সমূহ পুনঃ পুনঃ ভাঙ্গিয়া নূতন ভাবে গঠিত হইলে দেহ বৃদ্ধি পাইতে থাকে; এই বিভাগের দ্বারাই একটী জীবকোষ কোটী কোটী ভাগে বিভক্ত হইয়া প্রাপ্ত বয়স্কের জীবনের সৃষ্টি করিয়া থাকে। মানব জীবনের প্রথমাবস্থায় পুনঃ পুনঃ বিভক্ত হইয়া জীবকোষ সমূহ নব নব শক্তি সঞ্চয় করে, কিন্তু বয়সের বৃদ্ধির সঙ্গে এই ভাঙ্গন গঠন ক্রমশঃ বন্ধ হইয়া যায়। ষষ্ঠ বৎসর বয়সে এই ক্রিয়া প্রায় বন্ধ হইয়া যায়। সুতরাং এই বয়সে কোনও দৈহিক ক্ষতি হইলে তাহা সহজে পূরণ হয় না।

মানব পূর্ণাঙ্গ হইবার পর কোনও দৈহিক ক্ষতি হইলে তাহা পূরণ করিবার পরও যদি ক্রমাগত জীবকোষ সমূহের ভাঙ্গন গঠন চলিতে থাকে, তবে তাহার ফল বিষময় হয়; দেহের অভ্যন্তরে কঠিন মাংস পিণ্ড প্রস্তুত হয়, প্রায়ই ইহা Cancer নামক দুষ্ট ক্ষতে পরিণত হয়।

কিন্তু এক প্রকার জীবকোষ আছে যাহাদের কোনও পরিবর্ত্তন হয় না। তাহারা কোনও বিশেষ কার্য্যের ভার লয় না। জন্মাবধি উহারা এক প্রকার ভাবেই থাকে; তাহারা অন্যান্য জীবকোষ হইতে পৃথক থাকিয়া যায়; উহাদের নাম germ cells, প্রত্যেকেরই অভ্যন্তরে মনুষদেহ গঠনোপযোগী বস্তু সমূহ বর্ত্তমান আছে; তাহারা বিভক্ত হইয়া কোটী ২ সংখ্যায় পরিণত হয়; কিন্তু তাহাদের আকারের বা কার্য্যের কোনওরূপ পরিবর্ত্তন হয় না।

জীবনতত্ত্ববিদের নিকট ইহাদের মুল্য অনেক। এই সকল germ cells দেহ নির্ম্মাণে ব্যস্ত থাকে না; তাহাদের অভ্যন্তরে অনন্ত জীবনের শক্তি নিহিত থাকে। যে জীবকোষ সমূহ লইয়া দেহ গঠিত হয় তাহাদের ধ্বংস হইলেও germ cells সমুহের ধ্বংস হয় না। দেহ প্রস্তুতকারী বীজকোষ সমূহ বৃদ্ধত্ব প্রাপ্ত হয়; জীর্ণ বস্ত্রখণ্ডের ন্যায় দেহ উহাদিগকে পরিত্যাগ করে, কিন্তু germ cells পুত্র বা ভবিষ্যৎ বংশধররূপে নূতন দেহ প্রাপ্ত হইয়া নব নব ক্ষেত্রে কার্য্য করিতে থাকে। এই জন্য আমাদের শাস্ত্রে যে লেখা আছে "আত্মাবৈ পুত্র নামাসি"—তাহা অতি সত্য কথা। ইহাদের শেষ নাই, ইহাদের মৃত্যু নাই। যতদিন কাহারও বংশ থাকে ততদিন তাহারা জীবিত থাকে, পিতাকে পরিত্যাগ করিয়া উহারা পুত্রকে আশ্রয় করে।

মনুষ্যদেহকে ঘটিকা যন্ত্রের সহিত তুলনা করা যাইতে পারে। দম্ দাও, কার্য্য চলিবে; দম্ ফুরাইলে উহারা শ্রান্ত হইয়া পড়ে। আর চলিতে পারে না। কোনও ঘড়ির দম্ একদিনে ফুয়াইয়া যায়; কোনও ঘড়ির দম সপ্তাহ চলে; কোনও ঘড়ি বা দম দিলে মাসাবধি চলিতে পারে। কোনও জন্তু সারমেয় জাতির ন্যায় পঞ্চদশ বৎসর পরে মৃত্যুমুখে পতিত হয় তাহাদের যে দম্ দেওয়া হইয়াছে তাহার কার্য্যকাল পঞ্চদশ বৎসর। মনুষ্যদেহের দম্ প্রায় সত্তর বৎসরে ফুরাইয়া যায়। মনুষদেহে এই সত্তর বর্ষব্যাপী দম্ কে দেয়। germ cells এই দম্ দিয়া থাকে, কারণ অন্যান্য জীবকোষ সমূহ ভিন্ন ২ কার্য্যে ব্যাপৃত থাকিয়া কার্য্য করে; তাহারা পৃথক ভাবে কার্য্য করিতে পারে না—তাহাদের জীবনের জন্য সহযোগীতা আবশ্যক।

কেবল একমাত্র উপায়ে দেহ আবার নবীভূত

হইতে পারে। সপ্ততিবর্ষ দেহের অস্তিত্বের স্বাভাবিক ও সাধারণ সীমা ; ইহার পর যদি দেহকে আবার আর এক যুগ জীবিত রাখিবার প্রয়োজন হয়, তবে তাহার একটিমাত্র উপায় আছে। জীবকোষ ক্রমাগত বিভক্ত হইয়া শিশু, কিশোর ও প্রৌঢ়ের দেহকে পূর্ণাঙ্গ করে কিন্তু এই দেহকে ইহার সাধারণ সীমার পরও আবার নবীভূত করিবার প্রয়োজন হইলে, বিপরীত ব্যবস্থার প্রয়োজন হয়। জরা আসিবার উপক্রম হইয়াছে, বৃদ্ধ দেহ ক্রমে নিস্তেজ হইতেছে. উহাকে আর এক যুগ বাঁচাইতে চাও ? জীবকোষের মিলনে তোমার দেহ আবার নবীভূত হইবে। তুমি ধ্বংস হইলেও তোমার বংশধরে তোমার দেহ পুনরায় নূতন হইয়া কার্য্য আরম্ভ করিবে। কেবল germ cellsএ ইহা সম্ভব —অন্য জীবকোষে ইহা সম্ভব নয়। দুই জীবকোষের সম্পূর্ণ মিলনে, আর একটী জীবকোষের উৎপত্তি হয়, কিন্তু তাহাতে দম্ দেওয়া থাকে ; নূতন জীবকোষ এই 'দমের' জোরে ঘটিকাযন্ত্রের ন্যায় চলিতে থাকে। তোমার দেহ তোমার পুত্রে নবীভূত হইয়া আবার সপ্ততিবর্ষ চলিতে থাকিবার সম্ভাবনা লাভ করিল।

খ্রীঃ ১৬৫১ অব্দের পর হইতে শারীরতত্ত্ববিদ্‌গণ অবগত আছেন যে সমস্ত germ cells অনন্তবর্ষ ব্যাপী ; ইহাদের পূর্ব্বপুরুষ ছিল, সেই পূর্ব্বপুরুষ পরম্পরা হইতে তাহারা ক্রমাগত একজনকে ত্যাগ করিয়া অন্যদেহকে আশ্রয় করিয়া আসিতেছে। সুতরাং তাহাদের মৃত্যু কোথায় ? বহুযুগ পরেও তোমার দেহ জীবিত থাকিবে—তোমার বংশধরগণকে আশ্রয় করিয়া। তোমার সহিত অতীতকালের পূর্ব্বপুরুষগণের সংযোগ রহিয়াছে। আমাদের দেহে আমাদের পূর্ব্বপুরুষগণ জীবিত রহিয়াছেন। প্রত্যেক মনুষ্যদেহ অনন্তকাল ধরিয়া চলিয়া আসিতেছে—তবে germ cells গণের ক্রমিক ধারা। প্রত্যেক ধারা বা series কোটী ২ বৎসর ধরিয়া একজনের পর, আর একজনকে আশ্রয় করিয়া আসিতেছে। তোমার দেহের মৃত্যু নাই। এমন মনুষ্যদেহ প্রাপ্ত হওয়া গিয়াছে যাহা একলক্ষ পঁচিশ হাজার বৎসর পূর্ব্বে জীবিত ছিল—তুমি আমি তখনও জীবিত ছিলাম। তবে প্রাগৈতিহাসিক কালের দেহের সহিত আমাদের দেহের কিছু পার্থক্য আছে, যদিও এই দেহ সেই পূর্ব্বপুরুষগণের দেহের প্রতিকৃতি। তবেই দেখা যাইতেছে যে germ cells পরিবর্ত্তনশীল কিন্তু সেই পরিবর্ত্তন অতিশয় মৃদুগামী।

ভূতত্ত্ববিদ্‌গণ বলেন যে এই প্রাগৈতিহাসিক কালের বহু পূর্ব্বে পৃথিবীতে কোনও মানব ছিলনা ; ইহা কেবল মানবেতর জীবগণের আবাস ভূমি ছিল। কিন্তু সে সময়েও আমরা animal germs রূপে জীবিত ছিলাম। এই জীবকোষ সমন্বিত দেহ তবে পূর্ব্বপুরুষগণের মধ্য দিয়া যে আদিকালে এই গ্রহে প্রথম জীবের আবির্ভাব হইয়াছিল তখনও জীবিত ছিল !! আমাদের অতীত ইতিহাসের প্রায় অন্ত নাই। ভবিষ্যৎ কোথায় ? এই জীবকোষ সমূহের গতি অব্যাহত। তাহারা অতীত কালে অসংখ্য পরিবর্ত্তনের মধ্য দিয়া বর্ত্তমান আকার প্রাপ্ত হইয়াছে। পরিবর্ত্তন এখনও চলিতেছে পরেও চলিবে : ভবিষ্যৎ কোথায় কে বলিতে পারে ? তবে আশা করা যায় যেমন হইয়া আসিয়াছে সেইরূপ না হইবার বিশেষ কোনও কারণ নাই। যুগযুগান্তরের পরেও আমরা জীবিত থাকিব—এবং এতদপেক্ষা উন্নততর আত্মার জন্য আরও সুদৃশ্য ও সুন্দর সৌধাবলী নির্ম্মাণ করিতে থাকিব।

বাঙ্‌লায় কলেরা।

ডাঃ শ্রীকুঞ্জবিহারী মণ্ডল।

বহুকাল ধরিয়া বঙ্গদেশ হইতে একমাত্র কলেরা রোগে অনেক লোকক্ষয় হইতেছে। ১৮১৭ সালে যশোহর জিলায় প্রথমে কলেরা রোগের সূত্র পাত হয় এবং ক্রমশঃ উহা পৃথিবীর চারিধারে ছড়াইয়া পড়ে। ফলে বঙ্গদেশই কলেরার জন্মভূমি বলিয়া ধার্য্য হইয়াছে। ১৮৯০ সাল হইতে এখন পর্য্যন্ত প্রায় ৩০ লক্ষ্য লোক অকালে এই ভীষণ রোগের হাতে প্রাণ বিসর্জ্জন দিয়াছে। কয়েক বৎসর ধরিয়া প্রতি বৎসরে প্রায় এক লক্ষ্য লোক এই মারাত্মক রোগে মারা যায় এবং জিলা স্বাস্থ্য পরিদর্শক (District Health Officer) নিযুক্ত হওয়ার পর হইতে এই সংখ্যা ক্রমশঃ কমিয়া আসিতেছে। ১৮২৬ সালে প্রায় ৬০ হাজার লোক এই রোগে প্রাণ ত্যাগ করে। এই ভীষণ মৃত্যুর তালিকার ভিতর, একটা বিশেষ হৃদয় বিদারক ঘটনা এই যে, মৃত ব্যক্তি দিগের ভিতর প্রায় শতকরা ৭৫ জনের বয়স ২০ হইতে ৪০ বছরের মধ্যে ছিল! আর একটা শোচনীয় কথা এই যে এই ভীষণ রোগ হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া বিশেষ সহজ সাধ্য এবং ইহার পন্থা ত্রীশ বৎসর পূর্ব্বে এই বাঙ্‌লা দেশেই প্রথম আবিষ্কৃত হয়।

দীনেমা ও জাপানী গণের একান্ত চেষ্টায় যাভা ও কোরিয়া দ্বীপ হইতে কলেরা রোগ একবারে উচ্ছেদিত হইয়াছে। ইন্দোচিনে ফরাসীগণ এই বিষয়ে যথেষ্ট উন্নতি লাভ করিয়াছেন। এইরূপ কৃত কার্য্যতার মূলে "কলেরা টিকা"। ১৮৮৫ সালে বিখ্যাত পণ্ডিত ফেরান্ (Ferran) এই টিকা আবিষ্কার করেন। ১৮৯৩ সালে হাফ্‌কিন (Haffkine) এই টিকার ফল উপলব্ধি করিয়া, ১৮৯৬ সালের ভিতর আসাম ও বঙ্গদেশে প্রায় ৭০ হাজার লোককে তিনি এই কলেরা টিকা দিয়া দেন। কলিকাতার কোন অংশের ৭১টী বাড়ীর কয়েক জনের ভিতর এই টিকা দিয়া উহার ফল লক্ষ্য করিবার জন্য দুই বৎসর অপেক্ষা করেন। ঐ ৭১টী বাড়ীর লোক সংখ্যা ১০৫৬ জন এবং উহাদের ভিতর ৪০২ জনকে এই টিকা দেওয়া হয়। দুই বৎসরের ভিতর ঐ ৭১টী বাড়ী হইতে প্রায় কলেরা রোগে ৮৩ জনের মৃত্যু ঘটে। মৃত ব্যক্তি দিগের ভিতর মাত্র ১২ জনের টিকা দেওয়া ছিল। এবং এই ২ জনের ভিতর ৫ জনের কেবল মাত্র মৃত্যুর ৪দিন পূর্ব্বে টিকা দেওয়া হয়। তাঁহার এই টিকা দেওয়ার ফলে, মৃত্যু সংখ্যা শতকরা ৭২টী করিয়া কমিয়া গিয়াছিল। কিন্তু দুঃখের বিষয়ে এই যে জন সাধারণের ভিতর ইহার কার্য্য কারিতা পরীক্ষা করা হয় নাই; নতুবা যাভা ও কোরিয়ার ন্যায় আমাদের দেশ এই ভীষণ রোগের হাত হইতে নিষ্কৃতি পাইলেও পাইতে পারিত। কিন্তু বাঙ্‌লার দুর্ভাগ্য বোম্বাইয়ে প্লেগ হওয়ায় হফ্‌কিন সাহেবকে বাঙ্‌লা পরিত্যাগ করিয়া বোম্বাইয়ে যাইতে হয়।

ভারতবর্ষ হইতে হাফ্‌কিনের কার্য্য এই স্থলে শেষ হইলেও, ইহার উপকারীতা পৃথিবীময় ছড়াইয়া পড়ে। ১৯০২ সালে জাপানে এই মহামারির এক ভীষণ প্রকোপ দেখা দেয় এবং এই কলেরাটিকার ফলে প্রায় শতকরা ৮০ জন মৃত্যুমুখ হইতে প্রাণ বাঁচাইতে সমর্থ হইয়াছিল। বাল্‌কান্ যুদ্ধে দেখা গেল যে যদি প্রতি ব্যক্তিকে দুইবার ঐ কলেরাটিকা

দেওয়া হয়, তাহা হইলে বিপদ হইতে সম্পূর্ণ নিশ্চিন্ত হইতে পারা যায়। ১৯14 সালে বাটাভিয়া (Batavia) নগরে যখন এই রোগের ভীষণ প্রাদুর্ভাব হয় তখন নগরের সমুদয় চিকিৎসকের সাহায্যে গভর্ণমেণ্ট সাড়ে তিন লক্ষ্য লোকের ভিতর, দুই লক্ষ দশ হাজার লোককে ১৫ দিনে ঐ কলেরা-টিকা দিতে সমর্থ হন! আর আমাদের দেশে হাজার হাজার লোক অকালে এই রোগে প্রাণ বিসর্জ্জন দিতেছে, এবং সরকারের ঐ রোগ নিবারণ করিবার যে কিরূপ চেষ্টা তাহা সহজেই হৃদয়ঙ্গম করিতে পারা যায়। গত যুদ্ধে সরকার বাহাদুর সৈনিকগণের ভিতর এই টিকা দিবার ব্যবস্থা করিয়াছিলেন।

আশ্চর্য্যের বিষয় এই, যে স্থান হইতে এই সদ্য ফল প্রসূ ঔষধ আবিষ্কৃত হইয়াছিল, সেই স্থানে ইহার কার্য্য কারিতা বিশেষ ভাবে প্রচার করা হয় নাই। পৃথিবর আর কোথাও এই রোগে এত লোক আকালে প্রাণ দান করেনা, তথাপি রোগ নিবারণে যত্নপরিকর হইতে অল্পই দেখা যায়। কয়েক বৎসর পূর্ব্বে আসামের সাধারণ স্বাস্থ্য পরিদর্শক (Director of Public Health, Assam) ইয়ুং সাহেবের সাহায্যে চা বাগানের বিদেশ হইতে আগত কুলি দিগকে এই টীকা দেওয়া হয়। পর বৎসর বাঙ্গলায় ইহার কার্য্য কারিতা প্রচার করিবার একবার চেষ্টা হয়। প্রথম প্রথম কেহই ইহার কার্য্য কারিতা মামিয়া লইতে চান নাই; কিন্তু কালে ইহার সুফল দেখিয়া লোকে ক্রমশঃ ইহার প্রতি আকৃষ্ট হইতে থাকে। অধুনা সাধারণের ভিতর টিকা লইবার ইচ্ছা বৰ্দ্ধিত হইয়াছে এবং ভারতের অন্যান্য সমুদয় প্রদেশ অপেক্ষা বাঙ্গলায় অধিক টিকা দেওয়া হয়। ১৯২৬-২৭ সালে কেবলমাত্র বাঙ্গলার ৩ লক্ষ ২০ হাজার সি, সি, ভ্যাক্সিন্ ব্যবহৃত হইয়াছে।

স্বাস্থ্য পরিদর্শকগণ (Health Officers) কয়েক বৎসর এই ভেক্‌সিন্ (Vaccine) ব্যবহার করিয়া যে রিপোর্ট দিয়াছেন তাহা হইতে কয়েকটী হৃদয়গ্রাহী ঘটনা লিখিতেছি। ১৯২৫ সালে চব্বিশপরগণার অন্তঃপাতী দোগেছিয়ার নিকটবর্ত্তী নারায়ণপুর গ্রামে ভীষণ কলেরা রোগ দেখা দেয়। ঐ সময় কালাজ্বর চিকিৎসা করিবার জন্য ঐ স্থলে একটী চিকিৎসা কেন্দ্র খোলা ছিল। কেন্দ্রস্থ চিকিৎসক গণের সাহায্যে গ্রামের সমুদয় লোককে এই টিকা দেওয়া হয়; কেবল মাত্র একজন কোন মতেই এই টিকা লইতে স্বীকার হন নাই। টিকা লইতে অস্বীকৃত হওয়ায় ২৪ ঘণ্টার মধ্যে কেবল মাত্র তাঁহাকে কলেরায় প্রাণ দান করিতে হয়। ফলে, চতুষ্পার্শ্বস্থ চারি পাঁচ খানি গ্রাম হইতে বহু লোক এই টিকা লইতে আসে। নোয়াখালিতে একটি দুই বৎসরের বালিকা এই টিকা লইতে নিষিদ্ধ থাকায়, কলেরায় প্রাণ হারায়। মেদিনীপুরে একবার কলেরার টিকা দিতে আরম্ভ করা হয়; কিন্তু স্থানীয় এক কবিরাজ সাধারণের ভিতর ইহার বিরুদ্ধে প্রচার করিতে থাকেন। দুর্ভাগ্য ক্রমে তাঁহার কলেরা হয় এবং নানা প্রকার বিরুদ্ধাচরণ সত্বেও তাঁহাকে ইহলীলা সংবরণ করিতে হয়। পর্দ্দা প্রথার ভয়ে রাজসাহী জীলার মুসলমান রমণাগণ এই কলেরা টিকা লইতে পারেন নাই। কিন্তু পুরুষ অপেক্ষা নারীর অধিক মৃত্যু দেখিয়া, নারী-দিগকে টিকা লওয়াইতে বাধ্য হন।

রামপুর বোয়ালিয়া এই গ্রামটী নগর হইতে

একটী বড় সদর রাস্তা দ্বারা পৃথক করা হইয়াছে। একবার ঐ গ্রামে কলেরা আরম্ভ হয়। জিলা স্বাস্থ্য পরিদর্শক সংবাদ লইয়া গ্রামে আসেন এবং সমুদয় গ্রামবাসীকে টিকা দিয়া দেন। কিন্তু নগরবাসী দিগকে টিকা দিতে আসিলে, তাঁহারা অস্বীকৃত হন। মিউনিসিপালিটির হেল্‌থ অফিসার এই টিকার গুণাগুণ বিচার করিয়া কেবলমাত্র স্থানীয় পুষ্করিণী গুলিতে ক্লোরিন (Chlorine) দিতে থাকেন। ফলে গ্রাম ত্যাগ করিয়া রোগ সহরে দেখা দিল। তখন হেলথ্ অফিসার ইহার গুণ উপলব্ধি করিয়া টিকা দিতে যত্ন পরিকর হন।

উপরোক্ত ঘটনাগুলি হইতে কলেরা টিকার কার্য্যকারীতার যথেষ্ট প্রমাণ পাওয়া গেল। যেমন করিয়া দীনেমা ও জাপানীগণ তাঁহাদের অধিকৃত দেশ হইতে এই ভীষণ মহামারীকে নির্ব্বাসিত করিয়াছে, সমবেত চেষ্টায় হয়ত বাঙ্‌লা হইতে তেমন করিয়া উহাকে অগস্ত্য যাত্রা করাইতে পারা যায়।

ছেলেদের পক্ষে দুধের উপকারীতা

শ্রীমতী চিত্রলেখা গাঙ্গুলী

বালক বালিকাদিগের খাদ্যের বিষয় সবিশেষ জানবার জন্য লণ্ডনের মেডিক্যাল রিসার্চ কাউন্সিল (Medical Research Council) হইতে অনুসন্ধান করিয়াছিলেন তাহাদের খাদ্যের তালিকার ভিতর দুধ ও একটি বিশেষ পরীক্ষা করবার জিনিষ ছিল। ২২০ জন বালকদের লইয়া এই অনুসন্ধান করা হয়।

ছোট ছোট জন্তু জানোয়ারের উপর খাদ্য দ্রব্যের আপেক্ষিক গুণ (relative value) জানিবার জন্য শত শত পরীক্ষা ভিন্ন দেশে করা হয় কিন্তু অনেক গুলি বালক লইয়া অনুসন্ধান এই প্রথম।

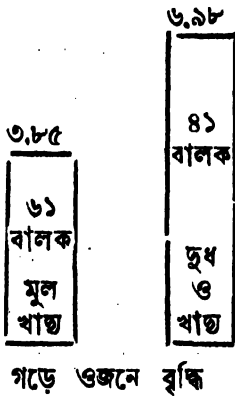
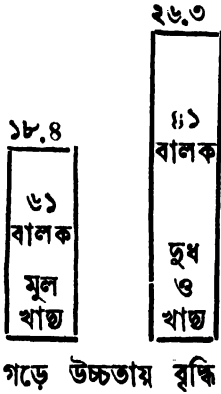
অনেক অনুসন্ধান করিয়া স্থিরীকৃত হয় যে মানুষের বয়স, ওজন ও কাজ করার উপর খাদ্যের পরিমাণ নির্ভর করে। খাদ্যের কোন কোন উপাদান অর্থাৎ সর্করা জাতীয় (Careohydrate) ছানা জাতীয় (Protin) ও স্নেহ জাতীয় (fat) ও ধাতব পদার্থ—কাহার পক্ষে কতটা প্রয়োজক তাহাও নির্দ্ধারিত হইয়া গিয়াছে এই নির্দ্ধারিত পরিমাণ আহার্য্যের নাম "মুল খাদ্য" (Basic diet) এই বালকদের এই মুলখাদ্যের প্রত্যহ বদলাইয়া দেওয়া হইত যাহাতে একঘেয়ে আহারে অরুচী না হয়। আলু, রুটী, মাংস, সুকর মাংস, মাছ, কীমা, পিটা, কোপী বীট, বীম, পায়স, লেটুস গুড়, চিনী, পনীর মাখম, জ্যাম, কিসমিসের বা চালের পুড়িং, কেক ও কোকো (যাহাতে সামান্য ২।১ ছটাক দুধ দেওয়া থাকে) এই সকল খাদ্য দ্রব্য হইতে তাহাদের হিসাব করিয়া আহার্য্য প্রস্তুত হইত।

লণ্ডনের উপরিউক্ত পরীক্ষায় ২২০টি বালকদের ভিতর ৬১ জনকে 'মুল' খাদ্য' (Basic diet)

দেওয়া হয়। ইহাতে প্রত্যেককে তাহাদের ক্ষুধা নিবারণ ও বৃদ্ধির জন্য উপযুক্ত পরিমাণ খাদ্য নির্দ্দিষ্ট ছিল। প্রথম বৎসর এই বালকগুলি গড়ে ১-৮৪ ইঞ্চি লম্বা হইয়া ছিল ও ওজনে গড়ে ৩-৮৫ পর্য্যন্ত বাড়িয়া ছিল।

গড়ে উচ্চতায় বৃদ্ধি

৬.৯৮
৩.৮৫
৪১
বালক
৬১
বালক
মুল
খাদ্য
দুধ
ও
খাদ্য

গড়ে ওজনে বৃদ্ধি

আর একটি দল বালকদের উক্ত 'মুল খাদ্য' ছাড়া প্রত্যেককে ১ পাঁট করিয়া দুধ দেওয়া হয়। এই দলে ৪১ জন ছিল ও যতটা সম্ভব প্রথম দলের সমান বালক লইয়া এই দল গঠিত হয়। এই বালকগুলি গড়ে ২,৬৩ ইঞ্চি লম্বায় ও গড়ে ৬,৯৮ পাউণ্ড ওজনে বাড়ে। অতএব দেখা গেল যে "মুল" খাদ্যের অপেক্ষা দুগ্ধ সমেত খাদ্যে শতকরা ৪২% লম্বায় ও ৮১% ওজনে অধিক বৃদ্ধি হইয়াছে।

এই ওজন ও দৈর্ঘে বৃদ্ধি কেবল যে খাবার তারতম্যে হইয়াছিল তাহা নিশ্চয়ই কারণ সব বালকই একই রকম বাসস্থলে ছিল তাহাদের এক রকম কার্য্য করতে হত ও সকল রকমেই তাহাদের একই অবস্থায় রাখা হইত কেবল এক দলকে অতিরিক্ত দুধ দেওয়া হইত।

ইহা দেখা গিয়াছিল যে দুগ্ধ ব্যবহারকারী বালকগণের শরীর অন্যদের অপেক্ষা উন্নত ছিল। ১৮ মাস পরেও বাহিরের যে কোনও লোক সহজেই তাহাদের শরীরের উন্নতি ও মানসীক অবস্থা দেখিয়া বুঝিতে পারিত যে, এইখানে দুই দল বালক আছে বলা বাহুল্য যে দুগ্ধ ব্যবহারী ছাত্ররা হৃষ্টপুষ্ট বলিষ্ঠ ও সকল বিষয়েই উপযুক্ত মনে হইত।

আর এক কথা—সেই অঞ্চলে সে বৎসর যতটা রোগ দেখা গিয়াছিল এই দুগ্ধপায়ী ছাত্রদের তাহা অপেক্ষা কম রোগ হয়।

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

রক্তহীনতায় এ যাবৎ লৌহ ঘটিত ঔষধ (আয়রণ) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা যাইতেছে যে লৌহ ঘটিত ঔষধ সহজে হজম হয় না। অধিকন্তু অজীর্ণ সৃষ্টি করে। খ্যাতনামা চিকিৎসকগণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে প্রস্তুত হিমোজেনের সহিত রক্তদোষনাশক ও রক্ত পরিষ্কারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সত্বর রোগীর দেহে নূতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে রক্তহীনতা ও আনুসঙ্গিক দুর্ব্বলতা ও অন্যান্য উপসর্গ দূর হইয়া যায়। সদ্য রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত সিরাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিষ্কারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে হিমোজেন ও হিমোজেনের বিভিন্ন কম্পাউণ্ডগুলি অবস্থাভেদে ব্যবস্থা করিয়া রক্তহীনতায় ও দুর্ব্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন রক্তহীনতায় সর্ব্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্ব্বলতা, এবং অন্যান্য জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে সদ্য রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রস্তুত হইয়াছে। হাঁসপাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা ইহা দ্বারা সত্বর অধিক পরিমাণে রক্ত গঠিত হয়।

রেডিও হিমোজেন উইথ ভিটামিন কম্পাউণ্ড।

রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য, শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাব জনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুসফুসের পীড়া, খাদ্যাভাব জনিত দুর্ব্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্ব্বাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে ইহা অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম।

রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ অগ্নিমান্দ্য বর্ত্তমান থাকিলে, বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয় প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন উইথ ফস্‌ফো লেসিথিন।

স্নায়বিক দুর্ব্বলতা, অবসাদ, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতা হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য্য ফলদায়ক।

কুইনো হিমোজেন উইথ কুইনাইন কম্পাউণ্ড।

(কুইনাইন আরসেনিক্ নক্সভমিকা, এমোন ক্লোরাইড সিনেমিক এলডিহাইড হিমোগ্লোবিন ইত্যাদি)

ম্যালেরিয়া প্লীহা যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতা ও দুর্ব্বলতায় অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন-উইথ
হাইপোফস্‌ফাইট্‌স্ কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোফস্	ষ্ট্রীকনিন হাইপোফস্
ক্যালসিয়াম ,,	পটাসিয়াম্ ,,
আয়রণ ,,	ম্যাঙ্গানিজ ,,

হাঁপানি, পুরাতন সর্দ্দি কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা এবং যাবতীয় ফুস্‌ফুস্ সংক্রান্ত পীড়া সহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। অন্তস্থিত ম্যালেরিয়া জীবাণু নষ্ট করিতে ইহা অদ্বিতীয়। এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করিতে ও ম্যালেরিয়ার পর নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য করে এবং পুনরায় ঐ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

প্রতিবাদ

ডাঃ শ্রীযুক্ত ব্রজেন্দ্র নাথ গাঙ্গুলী সম্পাদক, "স্বাস্থ্য" মহাশয় বরাবরেষু

মহাশয়।

আপনার ফাল্গুন সংখ্যার স্বাস্থ্যে "আয়ুর্ব্বেদে বিভিন্নপ্রকার দুগ্ধের গুণ ও তাহার ব্যবহার" শীর্ষক প্রবন্ধে কবিরাজ শ্রীযুক্ত শম্ভু চন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয় বাঙ্গলায় গো দুগ্ধের প্রচলন, বাঙ্গালার সর্ব্বত্র গরু পাওয়া যায়, জিজ্ঞাসা করিলে বাঙ্গলার সকল লোকেই দুগ্ধ সাররান পদার্থ, বলিবে বাঙ্গালা দেশে দুগ্ধের তুল্য কোন সারবাণ পদার্থ নাই, ইত্যাদি বাক্য সকল সন্নিবিস্ট করিয়াছেন। কবিরাজ মহাশয় বোধ করি ১০০ শত বৎসর পূর্ব্বের কথা বলিতেছেন, কিন্তু আমরা জানি ও বাঙ্গলা সরকারের রিপোর্টেতে প্রকাশ আছে যে বাঙ্গলার গরু পৃথিবীর মধ্যে নিকৃষ্ট ও বাঙ্গলার গরু গড়ে, দৈনিক /১ মাত্র দুগ্ধ প্রদান করিতে সক্ষম।

তিনিত দেখাইয়াছেন দুগ্ধের নানা গুণ আছে, অনেক রোগের আহারও ঔষধ; কখন কিরূপে খাইলে কিরূপ উপকার হয় ইত্যাদী, কিন্তু বাঙ্গালায় দুধ কোথায়, বাঙ্গালী'র অতিবুদ্ধির দোষে অযত্নে, শৈথিল্যে গরুর কি দুর্দ্দশা হইয়াছে সেই বিষয় যদি কবিরাজ মহাশয় সাধারণকে জ্ঞাত করাণ তাহা হইলে মরনোন্মুখ বাঙ্গালীর চৈতন্যোদয় হইলে দেশের কল্যাণ করা হইবে। আপনার "স্বাস্থ্যের" উক্ত সংখ্যার ১৩ পৃষ্ঠায় পাঠকের দৃষ্টি আকর্ষণের জন্য, যে বচন উল্লেখ করিয়াছেন যথা "মনে রাখিবেন প্রতি মিনিটে একটা করিয়া গরু রপ্তানি হয়; আমাদের শিশুরা দুধ না পাইয়া রোগে ভুগিয়া মরে। সমবেত চেষ্টায় গো-রপ্তানি নিবারিত হইতে পারে" এই বচণ উল্লেখ করিয়া আমি বলিতে চাই যে উহা সত্য নহে, বাঙ্গালা দেশে গরুর সংখ্যা হ্রাস হয় নাই, দুগ্ধের অভাবে শিশুরা রোগে ভুগিয়া মরিতেছে ইহা পরম সত্য, বাঙ্গালার গাভি সকল দেশের লোকের অযত্নে ও শৈথিল্যে অনাহারে অর্দ্ধাহারে দুগ্ধ শূন্য হইয়াছে। কশাইরা মাংস খাইবার জন্য যদি গো হত্যা করিলে পাপ হয় মনে করিয়া লওয়া যায়, তাহা হইলে হিন্দুরা, যাঁহারা গরুকে অযত্নে, অত্যাচারে, অনাহারে একেবারে না হউক, তিলে তিলে হত্যা করিতেছেন তাহারা কত বেশী পাপী তাহাদের সেই পাপেই তাহাদের শিশুরা দুগ্ধ হইতে বঞ্চিত হইয়া রোগে ভুগিয়া মরিতেছে ইহা পরম সত্য এবং ইহাই জাতির অকাল মৃত্যুর কারণ; সমবেত চেষ্টায় গো রপ্তানি নিবারণ করিলে দুগ্ধের অভাব দূর হইবে না, গরুর সংখ্যা বৃদ্ধি হইবে বটে; কি খাইয়া দুগ্ধ প্রদান করিবে? বরং সংখ্যা কমাইয়া, সমবেত চেষ্টায় গো জাতিকে যত্ন পূর্ব্বক পালন করিয়া ভাল Breeding এর ব্যবস্থা করিয়া উপযুক্ত পুষ্টিকর আহারের ব্যবস্থা করিলে তবে দুগ্ধের অভাব মোচন হইবে। জাতি সচেতন না হইলে দুগ্ধের অভাব কেন কোন অভাবই দূর হইবে না, তবে দুগ্ধের অভাব মোচন করাই প্রথম দরকার। কবিরাজ মহাশয় সত্যই বলিয়াছেন, যতপ্রকার খাদ্য আছে, দুগ্ধই সর্ব্বাপেক্ষা সারবান। দুগ্ধই মানবের জীবন স্বরূপ। যদি দেশে কোন গবেষণার প্রয়োজন হইয়া থাকে তবে উহা জীবন রক্ষার জন্য গবেষণা। আর সেই গবেষনা, "গো পালন" কারণ জীবন রক্ষার প্রধান বস্তু, দুগ্ধ।

অর্থনীতি হিসাবে গরুর সংখ্যা বৃদ্ধি হইলে গরুর

অবস্থা আরও হীন হইবে কারণ বঙ্গদেশে গরুর সংখ্যা বৃদ্ধি হইয়াছে, কিন্তু গো চারণের জমির পরিমাণ হ্রাস হইয়াছে।

বাঙ্গালা সরকারের রিপোর্টে প্রকাশ আর আমারও ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা হইতে বলিতেছি এক একর জমিতে ৪টা গরু একবৎসর খাইয়া বাঁচিয়া থাকিতে পারে মাত্র; তাহাদের পক্ষে পর্য্যাপ্ত আহার নহে ও সেই ৪টী গাভি ৩০০ দিনে ৫০০ সের দুগ্ধ প্রদান করিতে পারে কিন্তু এক একর জমিতে ১৫০ মোন গোবর সার দিয়া গরুর খাদ্য চাষ করিয়া খাওয়াইলে, উহাতে ৬টী গরু খুব ভালরূপ অর্থাৎ প্রত্যহ ।০ দশ সের হিসাবে একবৎসর খাইতে পারিবে তাহাতে দুগ্ধের পরিমাণ ৪ চারিগুণ বৃদ্ধি হইবে, কারণ সমস্ত দিন অনশনে তাহাদের অনেক শক্তি ব্যয়িত হইয়া থাকে ও সেই জন্য দুগ্ধ বিতরণের শক্তি কমিয়া যায়; দেশে গো চারণের জমি আছে, উহাতে ঘুরিয়া ফিরিয়া বেড়ানর কাজই হইতে পারে।

যেমন শিশুকালে পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব হইলে বয়ঃপ্রাপ্তে হইলে বলশালী হইতে পারে না, যেমন জাতিকে বলবান করিতে শিশু অবস্থা হইতে দুগ্ধ ও দুগ্ধ জাতীয় পদার্থ দিয়া পালন করিতে হইবে তেমনই গো জাতির উন্নতি করিতে হইলে গো বৎস হইতে যত্ন পূর্ব্বক পালন করিতে হইবে আর সম্প্রতি একটী কোম্পানী ঠিক ঐ উদ্দেশ্য লইয়া কর্ম্মক্ষেত্রে প্রবেশ করিতেছেন তাঁহারা কলিকাতা ইত্যাদি সহরের উৎকৃষ্ট গো বৎস সকল সংগ্রহ করিয়া কৃষিকার্য্য দ্বারা শস্য ও অন্যান্য খাদ্যদ্রব্য উৎপন্ন করিয়া খাওয়ানর ব্যবস্থা করিবেন —ও সিন্ধু ওহি সগরের কিম্বা বিলাতি বলশালী জন্তু দ্বারা প্রজনন করাইয়া উৎকৃষ্ট জাতীয় গাভি তৈয়রী করিবেন, ও কোম্পানীর মেম্বর গণ ও সাধারণ ভদ্র গৃহস্থকে সেই সকল গাভি উপযুক্ত মূল্যে প্রদান করিবেন, পরে গাভি দুগ্ধ দেওয়া বন্ধ করিলে কোম্পানী ঐ সকল গাভির পরিবর্ত্তে আর একটী দুগ্ধবতী গাভি প্রদান করিবেন কিম্বা ঐ মেম্বরগণের গাভি অল্প খরচে রক্ষা করিবার ভার গ্রহণ করিবেন। ঐ কোম্পানীর আর একটী সৎ উদ্দেশ্য এই তাহারা কলিকাতা ইত্যাদি সহরে চায়ের দোকানের মত দুগ্ধের দোকান প্রতিষ্ঠা করিবেন এবং বলশালী বলদ তৈয়ারী করিয়া কৃষকদের প্রদান করিবেন যাহাতে কৃষির বহুল উন্নতি হইবে কারণ বাঙ্গালা দেশে বলশালী বলদ নাই বলিলেও চলে। বারান্তরে আমি গো পালন সম্বন্ধে কিছু বলিবার চেষ্টা করিব।

ইতি

শ্রীবিভুতীভূষণ মিত্র

শুচি বাই রোগ।

শ্রীহরেন্দ্রনাথ সিংহ, কবিভূষণ।

ইছামতী নদী কোলে একখানি ছোট গ্রাম,
কাঁঠাল গাছের সারি তালদহ তার নাম।
বড়বাড়ী রায়েদের হীরার টুক্‌রা ছেলে,
ফিরিয়া এসেছে দেশে কাল চাটগার মেলে।
পাড়া মাঝে হাঁক্ ডাক্ প'ড়ে গোল বেশ সাড়া,
পিসী মাসি সকলের বাড়্‌লো কাজের তাড়া।
করে তারা জ্বালাতন খেয়ে নাও "অমু" সব,
বার বার শুনা যায় এইরূপ কলরব।
অনিয়ম অত্যাচারে পেট ভার্ ভার্ রাখে,
দুপুর গড়ায়ে যায় তবে ভাত খেতে ডাকে।
এই ভাব অনিয়মে কিছুদিন কেটে যায়,
আমশয় একদিন শেষে দেখা দিল হায়।

মা'র আছে শুচিবাই মাসী পিসীদের তাই,
বাড়ীর ভরসা শুধু মাত্র চাকর কানাই।
"কানু" নিয়ে যায় তারে পায় খানা বারে বারে,
এদিকে বুড়ীর দল মরে ভয়ে অনাচারে।
পাড়া গাঁয়ে এই রীতি মাঠে বাহ্যে যেতে হয়,
ওঠাউঠি করানোয় হোলো জীবন সংশয়।
নিকটে বসে না কেহ নাইবার ভয় বড়,
দূর থেকে খোঁজ লয় তুমি বাঁচো আর মর।
শুচি বাই হেতু মোটে সেবা হোলো নাকে ভালো,
বিনা শুশ্রূষায় নিবে গেল জীবনের আলো।
আপনার জন কাঁদ! সারাটি জীবন ভোর,
তোমরা পাবেনা খোলা স্ববগের কোন' দোর।

শিশু মঙ্গল।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে হইলে, শিশু ভূমিষ্ঠ হইবার পূর্ব্ব হইতে জননীর স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে। জননীর অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় তাঁহাকে যেন কখনও গুরুতর দৈহিক পরিশ্রম কিম্বা মানসিক চিন্তা করিতে দেওয়া হয় না। শিশু ভূমিষ্ঠ হইবার পূর্ব্ব হইতে জননীকে যত শান্তিপূর্ণ ভাবে এবং স্বাস্থ্য সহকারে বাস করিতে দেওয়া যায়, ভবিষ্যৎ শিশুর পক্ষে ততই মঙ্গল। নবজাত শিশুকে নিজেদের মনের মত করিয়া গড়িয়া তুলিতে হইলে, জননীর যথেষ্ট ভাবে নির্ম্মল বায়ু সেবন, রৌদ্র, পরিস্কৃত কাপড় চোপড় এবং সাধারণ পুষ্টিকর খাদ্য দ্বারা স্বাস্থ্য রক্ষা করাই সর্ব্বোতো ভাবে কর্ত্তব্য। অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় সাংসারিক অবস্থা যতটা শান্তি পূর্ণ হয় জননীর পক্ষে ততটা মঙ্গল। এই সময় অবস্থায় কুলাইলে, একজন ধাত্রী মনোনয়ন করা আবশ্যক। তবে, ধাত্রীটী যেন আধুনিক শিক্ষায় শিক্ষাতা হন। অশিক্ষিত ধাত্রীই বহু জননী এবং শিশু মৃত্যুর জন্য দায়ী। পরিস্কার ঘর এবং কাপড় চোপড়, উত্তম ভাবে ধৌত হস্ত এবং পূর্ব্ব হইতে আবশ্যকীয় দ্রব্য গুলির যোগাড়ের দ্বারা অনেক সময় বিপদ হইতে নিরাপদে উদ্ধার হওয়া যায়। এই সময়ে ক্ষতযুক্ত কোন স্ত্রীলোককে মাতা কিম্বা শিশুর নিকট যাইতে দেওয়া বিপজ্জনক।

স্বাস্থ্যবান্ সন্তানের পক্ষে মাতৃ দুগ্ধই সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম খাদ্য; কিন্তু মাতার কোনরূপ অসুস্থতা থাকিলে তাহা হইতে উঁহাকে বঞ্চিত করা

মঙ্গল জনক। অল্পক্ষণ অন্তর সন্তানকে আহার করান যুক্তিযুক্ত নহে; অন্ততঃ দুই ঘণ্টা কাল অপেক্ষা করা মঙ্গল জনক। অধুনা বহু পাশ্চাত্য দেশের জননী তাঁহাদেয় সন্তানকে চারি ঘণ্টা অন্তর আহার করাইয়া থাকেন এবং উহাতে তাঁহাদের ও সন্তানের স্বাস্থ্যের উন্নতি যথেষ্টভাবে পরিলক্ষিত হয়। আহারের পর শিশুর ইচ্ছানুযায়ী চামচ দ্বারা জল পান করান মঙ্গল জনক। জল ফুটাইয়া, সেই জল আবরণ যুক্ত কোন পাত্রে ঠাণ্ডা করিয়া পান করাইলে তৃষ্ণা নিবারণ ও স্বাস্থ্য রক্ষা উভয়ই সাধিত হয়। বিশেষতঃ গ্রীষ্মকালে এইরূপ ভাবে পান করিতে দেওয়া বিশেষ মঙ্গম জনক। শিশু ক্রন্দন করিলেই যদি আহার করান হয়, তাহা হইলে নানাপ্রকার পেটের পাড়া জন্মিতে দেখা যায়।

শিশু জন্মাইবার পর হইতে মাতাকে অধিক আহার করিতে হইবে। এই সময় জলপানের প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে, কেন না জননী তৃষ্ণা বোধ করিলেই, স্তনে দুগ্ধ আসা কষ্টকর হইয়া দাঁড়ায়। আহারে মসুর ডাল ও মৎস্যের বন্দোবস্ত করিলে স্তনে যথেষ্ট দুগ্ধের সঞ্চার হয়। গরু মহিষ কিম্বা ছাগলের দুগ্ধ পান করা উচিত। এই সকল দুগ্ধ অপ্রাপ্য হইলে 'হর্লিকস্ মিল্ক্' বিশেষ প্রশস্ত। লক্ষ্য রাখিতে হইবে যে জননী যেন এই সময়ে উদ্বেগ কিম্বা অশান্তি ভোগ না করেন। শিশুকে গলাবন্ধনী দেওয়া কোন মতে উচিত নহে; উহাতে শিশুর দেহে মারত্মক জীবাণু প্রবেশ লাভ করিতে পারে। অনেক সময় এই সকল গলা বন্ধনী দ্বারা শিশুর মুখ বিকৃতি প্রাপ্ত হয়।

রাত্রি কালে, শীতকাল ব্যতিত অন্য সকল সময়ে শিশুকে পৃথক বিছানায় শয়ন করিতে দেওয়া ভাল। শীতকালে মাতার দেহের উত্তাপ শিশুর নিদ্রার পক্ষে সাহায্য করে। শিশুকে পৃথক মশারীর ভিতরে শয়ন করিতে দেওয়া কর্ত্তব্য, কেন না রাত্রে পুনরায় আহার করাইবার আবশ্যক হয় না। যদি রাত্রে উঠিয়া ক্রন্দন করে, তাহা হইলে দু এক চামচ ঠাণ্ডা জল দিতে পারা যায়।

শিশুর দাঁত উঠিবার সময় হইলে, সংসারের সাধারণ খাদ্য গুলি উহাকে অভ্যাস করাইতে হইবে। এইরূপ অভ্যাস সাধারণতঃ আমাদের দেশে অন্নপ্রাশনের সময় হইতে করাইতে দেখা যায়। শিশুর দাঁত উঠিলে কিম্বা উহাদের নয় মাস কাল বয়স হইলে, অল্প ডালের সহিত নরম ভাত দেওয়া উচিত। এই সময়ে হিন্দুস্থানী শিশুদিকে রুটি দিতে পারা যায় ইহাতে প্রথম হইতে শিশু চিবাইতে শিখে এবং দাঁত বাহির হইবার পক্ষে ইহা সাহায্য করে। স্তন দুগ্ধ ছাড়িবার পূর্ব্বে শিশুকে গাভী, মহিষ কিম্বা ছাগলের দুগ্ধ অভ্যাস করান মঙ্গলজনক। এইরূপ দুধ অবশ্য ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে ফুটাইয়া লইতে হইবে। নয় দশ মাস বয়স হইতে শিশুকে সুজী, সাবু, বার্লি সিদ্ধ করিয়া আহার করিতে দিলে যথেষ্ট উপকার দর্শে। এই সময়ে ফলের রস কিম্বা ফল আহার করিতে দিলে শিশুর বর্দ্ধনের পক্ষে যথেষ্ট সাহায্য করে। কলা প্রভৃতি ফল বেশ করিয়া চটকাইয়া শিশুকে আহার করিতে দেওয়া বিশেষ ভাবে কর্ত্তব্য। শিশুর দেহের হাড় যাহাতে ভালরূপ বাড়িতে পারে তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে। আটা (ময়দা নয়) ও জন্তুর চর্ব্বি আহারে শিশু বেশ সবল হইয়া উঠে ও হাড় বর্দ্ধন কার্য্য বেশ সুচারুরূপে সম্পন্ন হইয়া থাকে। সহরবাসীগণ এই বিষয়ে

বড় অসাবধান। তাঁহারা বেশ সাদা ধব্ধবে চাউল ও আটার পরিবর্ত্তে ময়দা ব্যবহার করিয়া থাকেন! চর্ব্বি জাতীয় খাদ্যের ভিতর ঘৃত কিম্বা মাখন বিশেষ প্রশস্ত, এইরূপ স্থলে কড্লিভার অয়েল বিশেষ উপকার দেয়। দু এক ফোঁটা হইতে আরম্ভ করিয়া এক চা চামচ পর্য্যন্ত দেওয়া যাইতে পারা যায়। স্মরণ রাখিতে হইবে যে প্রত্যেক বর্দ্ধনযুক্ত শিশুর পক্ষে উপরি লিখিত এই তিনটী পদার্থ বিশেষ উপকারী—(ক) ফলের রস, (খ) ছাঁল সমেত শস্য ও (গ) চর্ব্বি জাতীয় খাদ্য। এই তিনটীর ভিতর কোন একটীর অভাব হইলে, শিশু বর্দ্ধিত হইতে পারিবে না এবং নানা প্রকার রোগ আসিয়া উহার দেহে আশ্রয় লাভ করিবে।

মুক্ত বায়ু ও সূর্য্য কিরণ ভোগ করা বিশেষ ব্যয় সাধ্য নহে। শিশু এই গুলি হইতে যাহাতে বঞ্চিত না হয় তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে। শিশু যাহাতে মুক্ত বায়ুতে সূর্য্য কিরণের ভিতর বেশ খেলা করিতে পায় তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখা প্রত্যেক পিতামাতার কর্ত্তব্য। মুক্ত বায়ু ও রৌদ্র ব্যতিত শিশু ভালরূপে স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে পারে না। বিশেষতঃ সকালে ও বৈকালে খোলা জায়গায় শিশুকে ছাড়িয়া দিতে হইবে এবং এই সময়ে বাহিরে আসিলে উহাদের কোন প্রকার বিপদের সম্ভাবনা থাকে না।

শরীর পরিষ্কার রাখিলে ও নির্ম্মল জল ব্যবহার করিলে দেহে রোগ প্রবেশ করিতে পারে না। জল না ফুটাইয়া শিশুকে ব্যবহার করিতে দেওয়া উচিত নহে এবং আঢাকা খাবার আহার করিতে দিলে অনেক সময় মৃত্যু পর্য্যন্ত হইতে পারে। শিশু মলত্যাগ করিলে তৎক্ষণাৎ উহা পরিষ্কার করা উচিত, কেন না ঐ মলে মাছি প্রভৃতি বসিয়া উহা আবার শিশুর মুখে কিম্বা খাবারে বসিতে পারে। শিশুকে প্রত্যহ স্নান করান উচিত। স্নানের পূর্ব্বে তৈল মাখান বিশেষ মঙ্গলজনক। স্নানের সময় গরম জল ও সাবান ব্যবহার করা বিশেষ প্রশস্ত; অন্ততঃ দিনে একবার শিশুর চক্ষু পরিষ্কার ঠাণ্ডা জল দ্বারা ধৌত করিয়া মুছিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। নাক এবং কান গুলি তৈল দ্বারা মুছিয়া পরিষ্কার রাখিতে হইবে।

শিশুকে বাল্যকাল হইতে নিয়ম প্রতিপালন বিষয়ে শিক্ষা দিতে হইবে। প্রত্যহ ঠিক সময়মত স্নান আহারাদি করাইলে, আপনা হইতে শিশু নিয়মানুবর্ত্তিতার পালন করিতে থাকে এবং ক্রমশঃ ইহা শিশুর মজ্জাগত হইয়া যায়। ক্রন্দন করিলেই যে শিশু কোনরূপ অসুবিধা বোধ করিতেছে এরূপ ভাবা অন্যায়। অনেক সময় শিশুর ব্যায়ামের আবশ্যক হয় এবং সেই সময় উহা নিজে কাঁদিয়া উঠে। শিক্ষিতা মাতা উহা বুঝিয়া তাহাকে শান্ত না করিয়া কাঁদিতে দেন। ইহাতে শিশু বাল্যকাল হইতেই নিজ শক্তির উপর নির্ভর করিতে শিক্ষা করে এবং জননীর অনেক কষ্টের লাঘব হয়। সুপথ্যের সহিত সুশিক্ষা দান করাই মাতা পিতার প্রধান কর্ত্তব্য। ইহা ব্যতিত শিশুর স্বাধীনতা ও সুখের প্রতি দৃষ্টি রাখা বিশেষ আবশ্যক। অনেক পিতা মাতা সন্তানকে কোল ছাড়া হইতে দেন না। এইরূপ অভ্যাস শিশুর পক্ষে অতিশয় অমঙ্গলজনক। বাল্যকাল হইতে শিশু যাহাতে স্বাবলম্বন ও স্বাধীনতা পালন করিতে পারে, তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখা অতিশয় আবশ্যক। শিশুর স্বাধীনতায় ব্যাঘাত দিলে শিশু জড়ভরতে পরিণত হয় এবং নানা প্রকার অসুস্থতাও ভোগ করিতে থাকে। পক্ষান্তরে স্বাধীনভাবে কার্য্য করিতে দিলে, শিশু স্বাস্থ্যবান হইয়া আনন্দে গৃহ মুখরিত করিতে থাকে।

এ্যামিবা ঘটিত, জীবাণু ঘটিত বা অন্যান্য জাতীর রক্তামাশয়।

এযাবৎ সাধারণ তত্ত্ব আমাশয় একটী যথানাম ব্যাধি বলিয়া লোকের ধারণা ছিল কিন্তু প্রকৃতপক্ষে গ্রীষ্ম প্রদেশস্থ আমাশয় বলিতে লোকের মতামত পরিবর্ত্তন হইয়াছে। আমাশয় উৎপাদক জীবাণু ব্যতীত অন্য অন্য জীবাণু-ঘটিত আমাশয় সম্বন্ধে বিচার না করিয়াও অধুনা নানা প্রকারের আমাশয় দেখা যায়।

বিভিন্ন জাতীয় আমাশয় নিম্নে প্রদত্ত হইল :—

(১) এ্যামিক ঘটিত আমাশয় 'এ্যামিক' যাহার কার্য্যকারক শক্তি।

(২) বীজাণু ঘটিত আমাশয় যাহার মূলে শিগা ফ্লেক্‌সনায় হিম্ এবং ষ্ট্রঙ্গ এর বীজাণু বর্ত্তমান।

(৩) লিশ্‌মোনিয়া, ল্যাম্‌বালিয়া প্রভৃতি বীজাণু ঘটিত আমাশয়।

উপরিউক্ত আমাশয় ব্যতীত অন্যান্য আমাশয় যাহার আকৃতিগত সাদৃশ্য থাকিলেও বীজাণু বিভিন্ন। এই সব কারণে চিকিৎসকেরা ভিন্ন প্রকারের আমাশয় নির্দ্ধারণ করিতে ও তাহাদের চিকিৎসা করিতে হতবুদ্ধি হন দেখা যায়।

যাহাহউক এই সমস্ত নানা প্রকারের আমাশয়ের কতকগুলি লক্ষণ ও উপসর্গ যাহা সাধারণ ভাবে সবগুলিতে বর্ত্তমান তাহার আকৃতি সব সাদৃশ্য একরূপ। সেই লক্ষণগুলি এইরূপ; প্রথমতঃ ৮-১০ দিন পেটের গোলমাল, বদহজম হইতে আরম্ভ করিয়া সামান্য সামান্য শূল হইতে প্রবলভাবে শূল হয় পেটকামড়ানিও যাতনাপ্রদ পেট মোচড়ান (torsion) কোষ্ঠকাঠিন্য বা আমযুক্ত কোষ্ঠতা বা ডিম্বের শ্বেতাংশ সদৃশ কখনও আবার ঘন তরল পদার্থ।

যাতনা দক্ষিণ পার্শ্বদেশ হইতে উঠিয়া সমস্ত অন্ত্র বহিয়া অন্ত্রের মলবাহি অংশ অবধি উপস্থিত হয় ও তজ্জনিত আক্ষেপ ও যন্ত্রণাপ্রদ 'সঙ্কুচন" (tenesmus) দৈনিক ১০-১২ বার হইতে দেখা যায় এবং কখনও ২৪ঘণ্টার ভিতর ৫০বার হইতে ১০০বার কিম্বা তাহার ও বেশীবারও হয়। আমাশয় বিষ্ঠা নির্দ্দিষ্ট ধরণের মলশূন্য এবং গোবরের ন্যায় ও আম পূঁজ এবং রক্ত দিয়া গঠিত সাধারণতঃ জ্বর থাকে না এবং মলঘরের ভিতর অঙ্গুলি সঞ্চালিত করিলে মলঘরের উপরিভাগ রজ্জুর ন্যায় বোধ হয় ইহাকে রক্তামশয়িক ফিতা (dysenteric Cordon)

রোগীর স্বাস্থ্য দুর্ব্বল হয় তাহার সাধারণ শারিরিক অবস্থা খারাপ হয় সে ক্ষীণ হয় ইত্যাদি।

এই রোগীর রোগ নিরাকরণার্থে ঔষধ দরকার যেমন অন্ত্রের জন্য 'ইপিকাক্ গুঁড়া', আন্ত্রিক শ্লৈষ্মিক ঝিল্লির ক্ষত সমূহের উপর প্রয়োগে 'বিসমাথ্ কার্ব্ব' উৎকৃষ্ট বীজাণু নাশক ও অন্ত্রের যন্ত্রণা উপশম করিতে সক্ষম এবং প্রদাহ নাশ করিতে ও পিত্ত নিঃসরণ করিতে "স্যালিসেরিয়ার ট্যানিক 'লুকো-সাইড" একটী প্রকৃত প্রলেপ। ইত্যবসরে রোগী "সোডিয়ম্ মেমিল্ আর্সিনেট" এবং "লৌহঘটিত সিন্‌কোনার নির্য্যাস রূপ উপকারক ঔষধ সেবন করিবে।

উপরিউক্ত ঔষধগুলির দ্বারা উপকার পাইতে হইলে তাহাদের বীজাণু আক্রান্ত স্থানগুলির উপর

আক্রমণ করা প্রয়োজন এবং যাহাতে পাকস্থলীর অম্লরস দ্বারা জীর্ণ না হইয়া বীজাণু আক্রান্ত স্থান গুলি অবাধে আক্রমণ করিতে পারে তদনুসারে প্রস্তুত করা আবশ্যক। আমরা জানি ডাক্তারখানায় ঐরূপ উপাদানগুলির সংমিশ্রণে বীজাণু আক্রমণকারী উপযুক্ত ঔষধ প্রস্তুত সহজে সম্পাদন হয় না; উপরিউক্ত উপাদান গুলির সংযোগে 'কেরাটিন' আবরনে গঠিত 'এ্যাণ্টি এ্যামিবিয়াস ফিলিপ" (Anti Amibiase Philippe) নামক বটিকার সাহায্যে এই সমস্যার সমাধান হইয়াছে। ইহা নিম্নলিখিত মাত্রায় প্রযোজ্য;—

পনর দিবস ধরিয়া মধ্যাহ্নে ও সান্ধ্যভোজে ৩-৪ বটিকা সেব্য। বারবৎসরের নিম্নবয়স্ক বালক-বালিকাদের পক্ষে অর্দ্ধমাত্রা যথেষ্ট।

ঔষধ প্রয়োগের সঙ্গে ২ রোগের উপশম হইতে আরম্ভ হয়, ইহা "এ্যাণ্টি এ্যামিবিয়াস ফিলিপ" (Anti Amibiase Philippe) দ্বারা পনরদিন চিকিৎসা করিবার পর সম্পূর্ণরূপে নিরাময় হয়।

বিবিধ

বেতার টেলিফোন—

বিজ্ঞানের উন্নতির সঙ্গে বেতার টেলিফোন সম্ভাবনা হয়েচে এখন অনেক জাহাজ আমেরিকা থেকে ইংলণ্ডে যাতায়াতে ব্যবসায়ীরা জাহাজে বসিয়াই নিজ নিজ অফিসে ও গৃহে টেলিফোনে কথা কহেন ও কাজ কর্ম্মের বিষয় উপদেশ আদান প্রদান করেন।

বায়স্কোপ দেখা বালকদের নিষিদ্ধ—

কন্যাডার জাতীয় শিক্ষা পরিষদ ১৬ বৎসরের কম বয়স্ক বালক বালিকাদের বায়স্কোপ দেখা নিষিদ্ধ করিয়াছেন। তাহাদের মতে এই অল্প বয়সে ঐরূপ ছবি দেখিলে তাহাদের নৈতিক অবনতি হয়। দেশে রাজ-আদেশ দ্বারা এই দোষ দূর করা সম্ভব নয়—অভিভাবক গণের এই সুনিয়ম প্রচলন করিয়া বালক বালিকাদের অনিষ্টর সম্ভাবনা হইতে বাচান উচিৎ।

নূতন গাছ আবিষ্কার—

এমেজন নদীর ধারে ব্রাজিল দেশে ডাঃ উইলিয়মস্ (Llewellyn Williams) অনেকগুলি গাছ আবিষ্কার করিয়াছেন একটি ছালে চিনি হইতে পারে ইহার আঠা ঠিক চিনির মত খাইতে অপর এক গাছ হইতে তৈল জাতীয় পদার্থ নির্গত হয় যাহা ঠিক জন্তুদের নিকট পাওয়া চরবীর (Lard) মত। ইহা ছাড়া বাত, স্নায়ু রোগ, রক্তহীনতা, দুর্ব্বলতা ও টিউমার প্রভৃতি রোগে আশ্চর্য্য ফলপ্রদ বহু নূতন গাছ তিনি পাইয়াছেন।

মতিলাল নেহরুর দান—

সুপ্রসিদ্ধ ব্যবহারজীবী, কংগ্রেসের ভুতপূর্ব্ব প্রেসিডেণ্ট দেশকর্ম্মী পণ্ডিত মতিলাল নেহরু তাঁহার এলাহাবাদের বাটী "আনন্দ ভবন" দেশের জন্য দান করিয়াছেন তাঁহার এই সুন্দর বাটীতে (৩০ বিঘা জমিতে সমেৎ) কংগ্রেসের স্থায়ী অফিস করার যন্ত ব্যবহার হয়, তাঁহার ইচ্ছা।

বিলাতী ঔষধ আমদানী—

এবার লাহোরে অলইণ্ডিয়া মেডিকেল কনফারেন্সে ইংলণ্ডে প্রস্তুত ঔষধ বর্জন করার প্রয়োজন অনুভব সকলে করিয়াছিলেন। স্যার নীলরতন সরকার ডাঃ বিধানচন্দ্র রায় প্রমুখ চিকিৎসকগণ যাহাতে এই উদ্দেশ্য সফল হয় সে চেষ্টা করিতেছেন। দেশীয় ঔষধের প্রচলনে দেশের লোকের উপকার হইবেই।

লবণ সত্যাগ্রহ—

মহাত্মা গান্ধি বিগত ১২ই মার্চ্চ তারিখে তাঁহার সবরমতী আশ্রম হইতে ৮৪ জন সত্যগ্রাহী সমভিব্যহারে পদব্রজে রওনা হইয়া, ৫ই এপ্রিল পূর্ব্বাহ্নে দাণ্ডী গ্রামে পৌঁছাইয়াছেন, সবরমতী আশ্রম হইতে ডাণ্ডী প্রায় ২০০শত মাইল, পথমধ্যে যে সমুদয়, গ্রামে তিনি বিশ্রাম নিয়াছেন প্রত্যেক স্থানেই সভা করিয়া তাঁহার এই সত্যগ্রহের উদ্দেশ্য জনসাধারণকে বিশদভাবে বুঝাইয়া দিয়াছেন। খবরের কাগজে যেরূপ বিবরণ পাওয়া যায় তাহাতে দেখাযায় সকল স্থানের অধিবাসীগণ পুরুষ কিম্বা স্ত্রীলোক সকলেই তাঁহাকে বিশেষ সম্বর্দ্ধনা করিয়াছেন, ফলেই লোক সত্যাগ্রহ কার্য্যে প্রবৃত্ত হইবার জন্য স্বেচ্ছাসেবক হইয়াছেন, মহাত্মা বিগত ৬ই এপ্রিল প্রাতে ৮—৩০ মিনিট সময় নিজে দলের লোক সহ লবণ সংগ্রহ করিয়াছেন। প্রত্যহই ঐ কার্য্যে বিনা বাধায় নিষ্পন্ন হইতেছে; এই

মহাদেশ ভারতভূমির নানাস্থানে স্বেচ্ছাসেবকগণ উপযুক্ত নায়কের অধিনে নানাস্থানে লবণ তৈয়ার করিতেছেন। গভর্ণমেণ্ট লবণের ন্যায় জীবনধারণের প্রধান সামগ্রীর উপর অন্যায়রূপ ট্যাক্স বসাইয়া দারিদ্র ভারতবাসী দিগকে উপযুক্ত পরিমাণে অত্যাবশ্যকীয় লবণ ব্যবহার করিবার সাধ্য, শক্তির পথে অন্তরায় হইয়াছেন। এই ট্যাক্স অন্যায়, প্রত্যেক মানুষেরই ঐ জিনিষ সমুদ্রের তীর হইতে সংগ্রহ করিয়া পরিষ্কার করিয়া খাওয়ায় অধিকার আছে। তাহা প্রতিবাদ করাই মহাত্মার এই সত্যাগ্রহের একমাত্র উদ্দেশ্য।

কালিফোর্ণিয়ার ফল।—গত মার্চ্চ মাসে কলিকাতায় কালিফোর্ণিয়া হইতে 'এক জাহাজ ষ্ট্রবেরি, পীচ ও আঙ্গুর আসিয়াছে। ক্রমশঃ সেখান হইতে আরও চালান আনিবার ব্যবস্থা হইয়াছে।

ভারতের লবণকর শূন্য স্থান। ভারতে পর্ত্তুগালের অধিকৃত যে কয়েকটী স্থান আছে তথায় লবণের উপর শুল্ক নাই। কয়েকটী দেশীয় রাজ্যেও লবণের উপর শুল্ক লওয়া হয় না।

মিশরের Sphinx দেবতার নিকটবর্ত্তী কোন কবর হইতে কতকগুলি অলবেস্তার পাত্র পাওয়া গিয়াছে। আশ্চার্য্যের বিষয় এইযে ইহা আজ পর্য্যন্ত ও সুগন্ধ প্রদান করে। প্রায় ৬,৬০০ উৎসর পূর্ব্বে ইহার ভিতর এমন কোন সুগন্ধি দ্রব্য দেওয়া হইয়াছিল যাহা আজ ও নষ্ট হয় নাই।

বাধ্যতামূলক স্ত্রীশিক্ষা—

এলাহাবাদ সহরের কতকাংশে বাধ্যতামলূক স্ত্রীশিক্ষার প্রবর্ত্তন হইয়াছে। উত্তর ভারতবর্ষে বাধ্যতামূলক স্ত্রীশিক্ষার প্রবর্ত্তন আর কোথাও নাই। এলাহাবাদে যে আদর্শের প্রবর্ত্তন হইয়াছে আশা করি সকল সহরেই তাহা অনুসৃত হইবে।

ইম্পিরিয়াল লাইব্রেরী—

এই লাইব্রেরীতে মোট দুই লক্ষ বই আছে। গত বৎসর ক্রয় করা হইয়াছে ২১,১১৫ খানা। এতগুলি গ্রন্থের মধ্যে ২১৯৯৪ খানা লাইব্রেরীতে বসিয়া পড়া হইয়াছে এবং ৫৬৫১ খানা বাড়ীতে ধার দেওয়া হইয়াছে।

বিমান শিল্পে মার্কিণ—

ভারতে বিমান পথের প্রসার এক দিন হইবেই হইবে। ব্যবসায় বানিজ্যে ওস্তাদ মার্কিনদের প্রখর দৃষ্টি ভারতের দিকে পড়িয়াছে। এখন হইতেই প্রতি সপ্তাহে বিমানপোতে কারখানার মালিকগণ নানা প্রকার বিজ্ঞাপনে ভারতবর্ষ ছাইয়া ফেলিবার উপক্রম করিয়াছে। বিলাতের শিল্পগণ কিন্তু সেরূপ আদৌ মাথা ঘামাতেছেন না।

মান্দ্রাজে তামাক আমদানি—

১৯২৮ ২৯ সনের বিবরণীতে প্রকাশ, কাঁচা তামাক পাতার আমদানি বাড়িয়াছে ৬০৩০/০। মার্কিন হইতে এই তামাক আমদানি করা হইয়াছে। দক্ষিণ ভারতের সিগারেটে ঐ তামাক ব্যবহার হয়। তামাকের তৈয়ারী মালের আমদানি বাড়িয়াছে দ্বিগুণ। এই মাল এই সনে ১৯৭৭ টন আমদানি হইয়াছে।

সিগারেট আমদানি বন্ধ—

সন্দ্বীপ টাউনের যে সকল লোক সিগারেটে বিশেষভাবে আসক্ত তাহারাই উহা নিবারণের জন্য একটি কমিটি গঠন করিয়াছেন। ফলে উক্ত টাউনের ২১৩ খানি সিগারেটের দোকান বন্ধ হইয়াছে। আমরা উক্ত কমিটির সদস্যগণকে এবংবিধ কার্য্যের জন্য অন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করিতেছি।

নোয়াখালিতে খাদিমণ্ডল—

নোয়াখালী জেলার পরশুরাম একটী ভদ্রপল্লী। কর্ম্মিগণ এখানে একটি নূতন কেন্দ্র খুলিয়া বিপুল উৎসাহে খদ্দরের কার্য্য আরম্ভ করিয়াছেন। বাস্তবিক পক্ষে খদ্দরের কার্য্য করিতে যাইয়া জনসাধারণের সংস্পর্শে আসিয়া তাহাদের ভিতর জাতিয়ভাবের উদ্বোধন করিতেই খদ্দর কার্য্যের সাথকতা। এক সপ্তাহের মধ্যেই স্থানীয় তাঁতিদের দ্বারা অন্যান্য উন্নত স্থানের সমকক্ষ খদ্দর উৎপাদন হইয়াছে। ৬০জন কাটুনি স্ত্রী তমত তুলা লইয়া সুতা কাটিতেছে।

আচার্য্য রায় বলিয়াছেন, "আজকাল বহু শিক্ষিত যুবক সামান্য ২০৲ ২৫৲ টাকার চাকুরীর জন্য সূর্য্যোলোক ও বিশুদ্ধ বায়ুশূন্য সহরে পচিয়া গলিয়া মরিতেছেন এবং নানাপ্রকার বাসি, পচা এবং ভেজাল জিনিষ উদরসাৎ করিয়া আধিব্যাধির কবলে পতিত হইতেছেন। এরূপ স্থলে তাঁহারা দু'পাঁচজনে মিলিয়া অল্প মূলধন যোগাড় করিয়া সহর ছাড়িয়া পাড়াগাঁয়ে গিয়া প্রথমে দুই পাঁচ বিঘা জমি লইয়া নিজ হাতে শাক্-সব্জি তরি-তরকারী উৎপন্ন করিলে এবং সঙ্গে সঙ্গে দুই চারিটি গাভী লালন পালন করিতে থাকিলে, বিশুদ্ধ আলো বাতাস, টাট্কা তরি-তরকারী এবং খাঁটি দুধ-ঘি খাইয়া জীবনীশক্তি লাভ করিবেন।"

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at 101 Cornwallis Street.
From, Gobardhan Press, 209, Cornwallis Street, Calcutta.

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা। প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ⁄০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

প্রশ্নোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞান বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপণের হার যানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(সত্বাধিকারী)।

কার্য্যালয় – ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

রক্তহীনতায় এ যাবৎ লৌহ ঘটিত ঔষধ আয়রণ) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা যাইতেছে যে লৌহ ঘটিত ঔষধ সহজে হজম হয় না। অধিকন্তু অজীর্ণ সৃষ্টি করে। খ্যাতনামা চিকিৎসকগণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে প্রস্তুত হিমোজেনের সহিত রক্তদোষনাশক ও রক্ত পরিষ্কারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সত্বর রোগীর দেহে নূতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে রক্তহীনতা ও আনুসঙ্গিক দুর্ব্বলতা ও অন্যান্য উপসর্গ দূর হইয়া যায়। সদ্য রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত সিরাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিষ্কারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে হিমোজেন ও হিমোজেনের বিভিন্ন কম্পাউণ্ডগুলি অবস্থাভেদে ব্যবস্থা করিয়া রক্তহীনতায় ও দুর্ব্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন রক্তহীনতায় সর্ব্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্ব্বলতা, এবং অন্যান্য জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে সদ্য রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রস্তুত হইয়াছে। হাঁসপাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা ইহা দ্বারা সত্বর অধিক পরিমাণে রক্ত গঠিত হয়।

রেডিও হিমোজেন উইথ ভিটামিন কম্পাউণ্ড।

রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য, শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাব জনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুস্‌ফুসের পীড়া, খাদ্যাভাব জনিত দুর্ব্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্ব্বাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে ইহা অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম।

রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ অগ্নিমান্দ্য বর্ত্তমান থাকিলে, বিশেষতঃ যক্ষা প্রভৃতি ক্ষয় প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন উইথ ফস্‌ফো লেসিথিন।

স্নায়বিক দুর্ব্বলতা, অবসাদ, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতা হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য্য ফলদায়ক।

কুইনো হিমোজেন কুইনাইন কম্পাউণ্ড।

(কুইনাইন আরসেনিক্ নক্সভমিকা, এমোন ক্লোরাইড সিনেমিক এলডিহাইড হিমোগ্লোবিন ইত্যাদি)

ম্যালেরিয়া প্লীহা যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতা ও দুর্ব্বলতায় অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন-উইথ হাইপোফস্‌ফাইট্‌স্ কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোফস্	ষ্ট্রীকনিন হাইপোএস্
ক্যালসিয়াম ,,	পটাসিয়াম্ ,,
আয়রণ ,,	ম্যাঙ্গানিজ ,,

হাঁপানি, পুরাতন সর্দ্দি কাশি ইত্যাদি, যক্ষা এবং যাবতীয় ফুস্‌ফুস্ সংক্রান্ত পীড়া সহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। অন্তস্থিত ম্যালেরিয়া জীবাণু নষ্ট করিতে ইহা অদ্বিতীয়। এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করিতে ও ম্যালেরিয়ার পর নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য করে এবং পুনরায় ঐ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

হিমো-স্বর্ণ। প্যারিলা হিমোজেন উইথ গোল্ড (স্বর্ণ) ও আয়ো ডাইজড্ স্যারস্যাপারিলা।

উপদংশ (সিফিলিস) স্নায়ুর বিকার, রক্তদুষ্টি বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ নাই।

সিরাপ হিমোজেস উইথ লিভার একষ্ট্রাক্ট।

বহু গবেষণার ফলে, মিনিট্ ও মার্ক প্রভৃতি খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ্ লিভার একষ্ট্রাক্ট নামক রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মহৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন ঐ লিভার একষ্ট্রাক্ট সিরাপ হিমোজেনের সহিত মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটী সর্ব্বপ্রকার রক্তশূন্যতাই আশ্চর্য্য ফলদায়ক।

হিমো-মল্ট্।

(হিমোজেন উইথ মল্ট একষ্ট্রাক্ট)

সিরাপ হিমোজেনের সহিত মল্ট একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটী সুপাচ্য হইয়া রক্তহীনতার আশ্চর্য্য ফলদান করে।

ম্যারো-হিমোজেন্।

(হিমোজেনে উইথ্ বোন ম্যারো স্প্লীন একষ্ট্রাক্ট মল্ট ইত্যাদি)

রক্তশূন্যতায় মজ্জা (bone marrow) ও স্প্লীলন একষ্ট্রাক্ট হিমোজেন অত্যাশ্চর্য্য উপকারী।

অষ্টম বর্ষ] | জৈষ্ঠ্য—১৩৩৭ | ৪র্থ সংখ্যা]

হাপানী রোগার কর্ত্তব্য।

ডাঃ শ্রীরমেশ চন্দ্র রায় L. M. S

"হাঁপানি" এই রোগটীর নানা কারণ আছে। যথা—

(১) হৃৎপিণ্ডের দুর্ব্বলতা।—

(২) প্রস্রাবের পীড়া (মুত্রগ্রন্থি বা কিড্‌নীর পীড়া)।

(৩) অজীর্ণতা বা "চোরা" অম্লব্যাধি।

(৪) স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য জনিত।

(৫) পরাগ-রেণু, ধুলিকণা প্রভৃতি শোঁকা।

উপরের তিন সংখ্যক কারণটিই এদেশে খুব বেশী বেশী দেখা যায়। রোগী যখন স্বয়ং কারণ নির্দ্ধারণে অসমর্থ, সে অবস্থায়, "হাঁপানি" হইলেই আজে বাজে টোট্‌কার বা মাদুলীর সাহায্য না লইয়া, রোগীর এইগুলি করা উচিত :—

প্রথমতঃ—খুব সযত্নে পরিষ্কার করা একটী শিশিতে, ঘুম ভাজিলেই সকালে যে প্রস্রাব হয়, সেই প্রস্রাবটী ধরিয়া লইয়া পরীক্ষার্থ ডাক্তারের নিকটে বা নিকটস্থ কোনও ভাল "ল্যাবরেটারীতে' পাঠাইয়া দিবে— প্রস্রাবের কি কি দোষ আছে, সেগুলি ডাক্তারকে দেখাইয়া নিজ অবস্থা পরিজ্ঞাত হইবে। প্রস্রাবে যে দোষ আছে, তাহার মধ্যে কোনটি দ্বারা কি কি অনিষ্ঠ হইতেপারে এবং তজ্জন্য আহার বেশভূষা, স্নান, শারীরিক পরিশ্রম, বসবাস স্থান প্রভৃতি সম্বন্ধে কি কি কর্ত্তব্য, তাহা জানিয়া লইবে।

দ্বিতীয়তঃ—ভাল চিকিৎসকদ্বারা হৃৎপিণ্ডের অবস্থা পরীক্ষা করাইয়া, যদি কোনও দোষ পাওয়া যায়, তবে তৎপ্রতিকারের বিধি-নিষেধগুলি যত্নপূর্ব্বক জানিয়া লইবে।

তৃতীয়তঃ নাক, গলা, যকৃৎ প্রভৃতি পরীক্ষা করাইয়া লইবে। এই সমস্ত করাইয়া, যদি কোনও উপযুক্ত কারণ না পাওয়া যায়, তবে পরে পরে এই মত চিকিৎসার ব্যবস্থা করান কর্ত্তব্য :—(১) বাজারে "ক্যাটার্হাল ভ্যাক্‌সিন্‌" নামক যে ঔষধ পাওয়া যায় তাহার দুই তিনটি ইন্‌জেক্‌সন লইবে। অথবা নিজ গলার মধ্য হইতে থুথু উঠাইয়া তাহার ভ্যাক্‌সীন্‌ দুইতিনটা ইন্‌জেকসন্‌ লইবে। ইহাতে উপকার না হইলে, রক্ত পরীক্ষা করাইবে। রক্তে

অধিকমাত্রায় ইওসিনো ফিল নামক রক্তকনিকা থাকিলে চিকিৎসকের পরামর্শ মত ১৫।২০টি সোয়ামিন্ নামক ঔষধের ইন্জেকসনে উপকার হয়। এই ঔষধের ইন্জেকসন্ লইতে হইলে,সপ্তাহে দুইবার অন্ততঃ ৩ গ্রেণ মাত্রায় লইতে হয়। এই ঔষধ ইন্জেক্সন্ল ওয়া কালীন,প্রত্যহ টাট্কা প্রস্রাবে নীল লিট্মাস্ পেপার নামক কাগজের খণ্ড ফেলিয়া দেখা উচিত সে উক্ত কাগজ খণ্ড লাল হইয়া যায় কি নীল থাকে। যদি দ্রুত লাল হইয়া যায়, তবে রোগীর ২০।৩০ গ্রেণ সোডা বাইকার্ব্বনেট সেবন করা কর্ত্তব্য।

হাপানী রোগার পক্ষে এই নিয়মগুলি অবশ্য পালনীয়।

(১) তামাক স্পর্শ করিবেন না—দোক্তা, নস্য, চুরুট, ছিলিম, সূর্ত্তি, জর্দ্দা সমস্তই বর্জ্জনীয়।

(২) সূর্য্যাস্তের পরে ভোজন নিষিদ্ধ। যাহাতে অম্ল বা অজীর্ণ না হয়, এমন ভাবে আহার ত করিবেনই পরন্তু রাত্রের ভোজন অতীব লঘু এবং স্বল্প পরিমাণে হওয়া চাই। মাংস, ডিম, বেশী গরম মসলা, তেল ঘি বা ঝাল দেওয়া তরকারী, পেঁয়াজ, রসুন, দুধ, দৈ একেবারে সন্ধ্যার পরে নিষিদ্ধ।

(৩) চা নিষিদ্ধ। কিন্তু যখন হাপানীর টান ধরে, তখন কফি খাওরা ভাল।

(৪) সহ্য মত স্নানে বাধা নাই। দিবা নিদ্রা নিষিদ্ধ।

চিকিৎসার কথা পূর্ব্বেই বলিয়াছি; এখানে আবার একত্র করিয়া বলি :—

(ক) হাপানি কমাইবার জন্য—

(১) পীটুইটাবীনও অ্যাড্রেনালীন্ ক্লোরাইড্ সলিউসন ৫—১০ মিনিম্ সূচিদ্বারা বিদ্ধ করিয়া এই ঔষধ বারম্বার ব্যবহার করিলে অপর ঔষধে ফল পাওয়া যায় না। Tucker's Asthma Cure নামক পেটেন্ট ঔষধ ব্যবহা ররও ফল ঐ প্রকারের। কুটীন, এফেড্রীন্ ব্যবহারেও বেশ সুফল পাওয়া যায়।

(২) অ্যাট্রোপিন্ ১/১০০ গ্রেণের সঙ্গে মর্ফিয়া ১/৪ গ্রেণ—গায়ে ফুঁড়িয়া দিলে প্রবল হাঁপানীরও শান্তি হয়।

(৩) কড়া কফির কাথ (বিনা দুধের ও চিনির সংযোগে) পান করিলে হাপানি কমে।

(৪) অ্যামিল্ নাইট্রাইট্ ৩—৬ ফোঁটা রুমালে ঢালিয়া আঘ্রাণ লইলেও হাঁপ কমে। অথবা ১/২ গ্রেণ এরিথ্রল টেট্রানাইট্রেট ট্যাবলেট্ ২।৩টা মুখে রাখিলেও কমে।

(খ) হাপানি সারাইবার জন্য—

(১) নিজের গয়ার বা কাটার্হাল্ ভ্যাকসীনের ইন্জেক্সন্।

(২) সোয়ামিনের ইনজেক্সন্।

(৩) হ্যারোয়ারের অ্যাড রেণো-হাইপফিসিস্ কো ট্যাবলেট্ সেবন

(৪) প্রোটীন্ ইন্জেক্সন লওয়া।

উপর্য্যুক্ত গুলির বিবরণ দিলাম না—সুচিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া কর্ত্তব্য।

কে চিকিৎসা শাস্ত্রে নূতনপথ দেখাইবে ?

ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী M. B.

বর্ত্তমান সময়ে চিকিৎসা শাস্ত্র যেরূপ বেগে উন্নতির পথে অগ্রসর হইতেছে, তাহাতে অতীতকালে এই শাস্ত্র কি কি উপায় অবলম্বন করিয়া উন্নতিলাভ করিয়াছিল তাহা জানিবার জন্য মনে স্বতঃই ইচ্ছার উদয় হয়। সেই সব প্রণালীর আর প্রয়োজনীয়তা আছে কিনা এবং বর্ত্তমান সময়ে তাহাদিগকে অবলম্বন করিয়া আমরা আরও শিক্ষালাভ করিতে পারি কিনা, তাহা একবার আলোচনা করা আবশ্যক। নব নব গবেষণার ফলে চিকিৎসা জগতে যে অদ্ভুত পরিবর্ত্তন ও উন্নতি হইয়াছে সেই কথা স্মরণ করিয়া আমরা অতীতযুগে সামান্য ব্যক্তিগণের দ্বারা ভেষজশাস্ত্রের যে আশাতীত উন্নতি হইয়াছিল তাহা বিস্মৃত হইয়া যাই। সকল শ্রেণীর ও সকল সম্প্রদায়ের ব্যক্তিগণই এই শাস্ত্রের উন্নতি কল্পে চেষ্টা করিয়াছেন ; শুধু তাহাই নহে, অনেক অত্যাশ্চর্য্য আবিষ্কারের সহিত এরূপ বহু পুরুষের ও মহিলার নাম জড়িত হইয়াছে যাঁহারা আদৌ চিকিৎসা ব্যবসায়ী ছিলেন না।

কৃষক সম্প্রদায়ের নাম এই সকল আবিষ্কারকের মধ্যে বিশেষ উল্লেখ যোগ্য। তাঁহাদের পর্য্যবেক্ষণ ক্ষমতার বিষয় সকলেই স্বীকার করিয়া থাকেন, এমন কি অনেক বিষয়ে তাহাদের কৃত আবিষ্কার, বিজ্ঞানকে পশ্চাতে ফেলিয়া চলিয়া গিয়াছে। অস্ত্র সাহায্যে কুক্ষিভেদ করিয়া (Caesarean operation) সন্তান প্রসব করিবার প্রণালী সর্ব্বপ্রথমে একজন জার্ম্মান আবিষ্কার করেন। ইনি শূকরের মুষ্কচ্ছেদ করিতেন ; একটা শূকরীর প্রসব বেদনার সময় উপায়ন্তর না দেখিয়া তলপেট বিদারণ করিয়া সন্তান বাহির করেন। ডাক্তার জেনারের নাম চিকিৎসক মাত্রেই অবগত আছেন। মনুষ্যদেহের বীজ লইয়া মনুষ্যদেহে টীকা দেওয়া প্রথা সম্বন্ধে অনুসন্ধান করিয়া বসন্তরোগ নিবারণ কল্পে তিনি যে স্থিরসিদ্ধান্তে উপনীত হ'ন তাহার বহুপূর্ব্বে বন্য অসভ্যগণ এই প্রথার বিষয় অবগত ছিল। মধ্যবর্ত্তী যুগের কৃষকগণ ও মেষ পালকগণ জানিতেন যে মানুষের গোবসন্ত হইলে আর মসূরিকা বা সাংঘাতিক ইচ্ছাবসন্ত হয় না। দৈবযোগে একজন গো-দোহন কারিণীর কথা শ্রবণ করিয়া ডাক্তার জেনার গো-বীজের টীকা হইতে সাংঘাতিক-বসন্ত নিবারণের উপায় আবিষ্কার করিবার বিশেষ সাহায্য প্রাপ্ত হন। গোয়ালিনী বলিতেছিল, "আমার কখন মসূরিকা হইতে পারে না, কারণ আমার গো বসন্ত হইয়াছিল।"

ইংলণ্ডের Shropshire নামক জেলার এক কৃষক রমণী সর্ব্বপ্রথম হৃদ্‌পিণ্ডের দুর্ব্বলতা নাশক digitalis নামক ঔষধের আবিষ্কার করিয়াছিলেন। এই ঔষধের অপূর্ব্ব গুণবর্ত্তা চিকিৎসক মাত্রেই অবগত আছেন। খৃঃ অষ্টাদশ শতাব্দীতে শ্রপসায়ার নামক জেলায় Dr. Withering নামে একজন চিকিৎসক বাস করিতেন। Digitalis আবিষ্কার সম্বন্ধে চিকিৎসা শাস্ত্র তাঁহার নিকট ঋণী। পূর্ব্বোক্ত কৃষকরমণী গর্ব্ব করিয়া বলিতেছিলেন যে উপযুক্ত চিকিৎসকগণ যে সকল উদরী রোগ আরোগ্য করিতে অকৃতকার্য্য হইয়াছেন তিনি digitalis প্রয়োগ

করিয়া তাহা আরোগ্য করিয়াছেন। এই কথা শুনিয়া Dr Withering এ বিষয়ে অনুসন্ধান করিতে প্রবৃত্ত হ'ন। অনুসন্ধানে প্রবৃত্ত হইয়া জানিতে পারেন যে কৃষক রমণী প্রদত্ত মহৌষধ প্রায় বিংশতি রকম উদ্ভিদ হইতে প্রস্তুত; কিন্তু উহার প্রধান ও শ্রেষ্ঠ উপাদান digitalis ইহার পর তিনি একশত ষাটজন উদরী রোগাক্রান্ত রোগীর উপর এই ঔষধ প্রয়োগ রাখিয়া চিকিৎসকগণকে সন্তুষ্ট করিতে সক্ষম হ'ন যে হৃদ্‌পিণ্ডের দুর্ব্বলতা নাশে digitalis এক অমূল্য মহৌষধ।

ভেষজ শাস্ত্রের উন্নতি কতরূপ উপায়ে সাধিত হইয়াছে তাহা ভাবিলে বিস্মিত হইতে হয়। দেশের প্রচলিত কিম্বদন্তী যে সব অদ্ভুত আরোগ্যের সংবাদ প্রদান করিয়া থাকে, তাহার অধিকাংশই মানসিক দৃঢ় বিশ্বাসের ফল। আমাদের দেশে একথা নূতন নহে। দেবতার স্থানে একনিষ্ঠ হইয়া আরোগ্য কামনা করিয়া অনেকে সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য লাভ করিয়াছেন, একথা আমাদের দেশের আপামর সাধারণ অবগত আছেন। পূর্ব্বে ক্যাথলিক সম্প্রদায়ের সাধুগণের এইরূপ আরোগ্য প্রদান করিবার শক্তির কথা মধ্যে মধ্যে শুনা যাইত—এখনও যে এরূপে আরোগ্য হইবার কথা শুনা যায় না, তাহা নহে। ইহাকে ইংরাজীতে Faith cure বলে। মনে দেবদেবীর বা সাধুগণের আরোগ্য করিবার ক্ষমতা সম্বন্ধে সংশয় থাকিলে faith cure কার্য্যকরী হয় না। কবচ পরিধান করিয়া তাহার গুপ্ত ক্ষমতায় দৃঢ় বিশ্বাস থাকিলে অনেক সময়ে জ্বর আরোগ্য হয়; শিশুগণের দন্তোদগমের সময় রক্ত বর্ণের কম্বল ব্যবহার করিতে দিলে তাহাদের কোনও কষ্ট হয় না। যে শিশুর rickets হইয়াছে তাহার মস্তক হইতে এক গুচ্ছ কেশ লইয়া চৌমাথায় প্রোথিত করিলে, কিছুদিন পরে শিশুর দুর্ব্বল বক্রপদ সরলভাব ধারণ করে—ইহাও সাধারণ বিশ্বাসের অন্তর্গত। একজন একটী ক্ষুদ্রবৃক্ষ উৎপাটন করিয়া অপরের জ্বর আরোগ্য করিয়াছেন, একথা বোধ হয় অনেকেই জানেন। ইংলণ্ডের অন্তর্গত নরফোক্ নামক প্রদেশের অধিবাসিগণের বিশ্বাস যে একটী মাকড়সা ধরিয়া উহাকে অতি সূক্ষ্ম বস্ত্রে (muslin) আবদ্ধ করিয়া অগ্নিকুণ্ডের নিকটস্থ তাকে রাখিয়া দিলে শিশুগণের whooping cough আরোগ্য হইয়া যায়।

আমাদের দেশে একটী কথা প্রচলিত আছে; তাহার মূল্য অনেক, কিন্তু সে কথা আমরা মুখে বলি; তাহার উপকারিতা কখনও পরীক্ষা করি না। সেই কথাটী এই, "বিশ্বাসে মিলয়ে কৃষ্ণ, তর্কে বহুদূর।" দৃঢ় বিশ্বাসের দ্বারা অনেক সময় অসম্ভব সম্ভবে পরিণত হয়। বিশ্বাসের দ্বারা ফল লাভ করিয়া অনেকে কল্পিত ঔষধ সমূহে বিশ্বাস স্থাপন করিয়াছেন—পরে বিশেষ অনুসন্ধানের ফলে জানা গিয়াছে, তাহাদের যথার্থ কোন আরোগ্য দান করিবার ক্ষমতা নাই—তাহাদের আরোগ্য করিবার ক্ষমতার প্রতি বিশ্বাস জন্য তাহারা আশ্চর্য্য ফল প্রসব করিয়া থাকে। অসভ্যগণের এইরূপ অনেক কুসংস্কার থাকিতে পারে, কিন্তু তাহাদের নিকট অনেক মহৌষধও যথার্থই আছে। এই যে কুইনাইন যাহার ফলে আজ বাঙ্গালী বাঁচিয়া আছে; যাহা আবিষ্কৃত না হইলে আজ বাঙ্গালা মহা শ্মশানে পরিণত হইত, তাহা আমেরিকার পেরুনামক প্রদেশের আদিম অধিবাসিগণের নিকট হইতে প্রাপ্ত। একজন কাথলিক পুরোহিত প্রথম

কুইনাইনের এই অদ্ভুত ক্ষমতার সংবাদ স্পেনদেশে আনয়ন করেন ; তখন সকলে, এমন কি চিকিৎসকগণও তাঁহাকে উপহাস করিয়া উড়াইয়া দেন। চিকিৎসকগণের সব দেশেরই—একটা বিশেষ দোষ আছে। তাঁহারা সহজে কোনও দ্রব্যের রোগ নিবারণের ক্ষমতায় বিশ্বাস করেন না। বড়ই আক্ষেপের বিষয় যে ইংলণ্ডের বীরশ্রেষ্ঠ সুপ্রসিদ্ধ অলিভার ক্রমওয়েল ম্যালেরিয়া জ্বরে আক্রান্ত হইয়া প্রাণত্যাগ করেন—কুইনাইন প্রয়োগ করিলে খুব সম্ভব তাঁহার প্রাণরক্ষা হইত, কিন্তু পুরোহিতের কথার উপর নির্ভর করিয়া তাঁহার বিজ্ঞ চিকিৎসক কুইনাইন ব্যবহার করিতে সাহস করিলেন না। যদি ফরাসী দেশের প্রসিদ্ধ নরপতি চতুর্দ্দশ লুইকে ম্যালেরিয়া জ্বরে আরোগ্য করিয়া কুইনাইন প্রসিদ্ধ লাভ না করিত, তবে হয়ত আজ পৃথিবী এই মহৌষধের অদ্ভুত ক্ষমতার বিষয় কিছুই জানিতে পারিত না। ধীবরগণও চিকিৎসা শাস্ত্রের উন্নতি কল্পে সাহায্য করিয়াছে। ওলন্দাজ মৎস্যজীবী rickets রোগে কড্ লিবার তৈল ব্যবহার করিয়া শিশুকে আরোগ্য করিত ; ইংলণ্ডের দক্ষিণ সমুদ্রোপকূল বাসী ধীবরগণ ও জার্ম্মানীর উত্তর দিকস্থ ধীবরগণও কড্ লিবার তৈলের এই গুণ অবগত ছিল। উনবিংশ শতাব্দীর মধ্যভাগে একজন ওলন্দাজ বণিক্ codliver তৈলের এই গুণের কথা একজন ফরাসী চিকিৎসকের নিকট প্রকাশ করেন। এবং তিনি ইহার গুণ চিকিৎসক সমাজে প্রচার করেন। অতি অল্পদিন হইল কড্ লিবার তৈলের এই গুণের বৈজ্ঞানিক পরীক্ষা হইয়া গিয়াছে।

ইতিহাসের ন্যায় চিকিৎশাস্ত্রে ঘটনা পরম্পরা পুনঃ পুনঃ সংঘটিত হইয়া থাকে। কোনও সম্প্রদায় বিশেষের সাধারণ লোক সমূহ কোনও মহৌষধের গুণের বিষয় অবগত থাকেন ; ক্রমে ক্রমে উহার অত্যাশ্চর্য্য রোগ আরোগ্য করিবার ক্ষমতার কথা কোনও চিকিৎকের কর্ণ গোচর হয়। তিনি অনুসন্ধান ও পরীক্ষাদ্বারা সে সম্বন্ধে নিশ্চিন্ত হইলে তাঁহার সমব্যবসায়িগণের নিকট তাহা প্রকাশ করিয়া থাকেন। হাঁসপাতাল ও রাসয়নিক পরীক্ষাগার সমূহে তাহার পর সেই সম্বন্ধে বিশেষ অনুসন্ধানের ফলে, সেই ঔষধ ব্যবহারের উপযোগী বলিয়া ঘোষিত হয়, না হয় উহা একেবারে পরিত্যক্ত হয়। এরূপ ভাবে কোনও নব ঔষধ গৃহীত হইতে বহু বৎসর লাগিয়া থাকে।

খ্রীঃ অষ্টাদশ শতাব্দীর মধ্যভাগে একজন নাবিক এইরূপে Sourvy রোগ আরোগ্য সম্বন্ধে আমাদিগকে নূতন শিক্ষা দিয়াছিলেন ; কিন্তু তাঁহার অবলম্বিত ও প্রদর্শিত উপায়ে Scurvy কেন আরোগ্য হয় তাহা জানা ছিলনা ; আরোগ্যের কারণ মাত্র বর্ত্তমান শতাব্দীতে জানা গিয়াছে। আফ্রিকার অন্তর্গত আলজিরিয়া নামক স্থানে অবস্থান কালে একজন ফরাসী সৈনিক তদ্দেশীয় লোকগণের নিকট প্রথমে বাতরোগের মহৌষধ শিক্ষা করিয়াছিলেন। কর্ণরোগে কিরূপে শলাকা চালনা করিতে হয়, একজন পোষ্টমাষ্টার তাহা আমাদিগকে প্রথমে শিক্ষা দিয়াছিলেন। স্পেনদেশীয় একজন সঙ্গীত শিক্ষক গলক্ষত পরীক্ষা করিবার যন্ত্র প্রথমে আবিষ্কার করেন। দন্তোৎপাটনে ঈথারের প্রয়োগ সর্ব্বপ্রথমে মর্টন নামে একজন সামান্য দন্তরোগের চিকিৎসক আবিষ্কার করেন।

নাড়ী ও দেহের উত্তাপ পরীক্ষা সকলেই চিকিৎসকের কর্ত্তব্যের মধ্যে গণনা করিয়া থাকেন,

কিন্তু অতি অল্পলোকই একথা জানেন যে ইতালী-দেশীয় জ্যোতির্বিবিদ গালিলিও উত্তাপ পরিমাপক যন্ত্রের (Thermometer) আবিষ্কর্তা; আর কেপলার নামে আর একজন বিখ্যাত জ্যোতির্বিদ প্রথমে হৃদ্‌পিণ্ডের স্পন্দনের গতি নির্দ্ধারণ করেন। সপ্তদশ শতাব্দীর প্রারম্ভে এই সকল বিষয় আবিষ্কৃত হয়, কিন্তু ইহার প্রায় দেড়শত বৎসর পরে তবে চিকিৎসকগণ রোগীর দেহের উত্তাপ গ্রহণ ও নাড়ী পরীক্ষা অবশ্য কর্ত্তব্য বলিয়া বিবেচনা করেন।

এইরূপ অনেক ঔষধ চিকিৎসা জগতে মূল্যবান বলিয়া বিবেচিত হইবার পূর্ব্বে অজ্ঞাতবাসে কাল যাপন করিতে বাধ্য হইয়াছে। ১৮০১ খ্রীঃ স্যার হামফ্রে ডেভিড্ সর্ব্বপ্রথমে অস্ত্রোপচারে Laughing gas যে অত্যন্ত উপকারী তাহা প্রকাশ করিয়াছিলেন।

অর্দ্ধশতাব্দী অতিবাহিত হইবার পর ইংলণ্ডের হার্টফোর্ড সায়ারের দন্তচিকিৎসক ডাক্তার ওয়েলস্ ডেভির প্রদর্শিত পথে দন্তোৎপাটন করিতে আরম্ভ করেন। Laughing gas বা nitrous oxide ব্যবহারের ফলে দন্তুতুলিতে আর যন্ত্রণা পাইতে হয় না। ইহার পূর্ব্বে laughing gas লোকে মনে প্রফুল্লতা অনুভব করিবার আমোদের জন্য ব্যবহার করিত।

মাত্র তিন বৎসর পূর্ব্বে পাশ্চাত্যে চিকিৎসকগণ ephedrine নামক ঔষধের উপকারিতা জানিতে পারিয়াছেন; কিন্তু চীনের অধিবাসিগণ এই ঔষধ গত চল্লিশ বৎসর ধরিয়া ব্যবহার করিয়া আসিতেছেন। এই মহৌষধ চীনদেশের Ma Huang নামক বৃক্ষ হইতে উৎপন্ন হয়; এই বৃক্ষের গুণের বিষয় চীন বাসিগণ পাঁচ হাজার বৎসর হইতে অবগত আছেন। অথচ আশ্চর্য্যের বিষয় যে কেবল দৈব যোগে এই বৃক্ষের ও তাহার গুণের কথা আমাদের কর্ণগোচর হয়। দুই জন চীনদেশীয় যুবক আমেরিকায় চিকিৎসাশাস্ত্র অধ্যয়ন করিতে আসিয়াছিলেন; তাঁহারা নিজদেশে প্রত্যাগমন করিয়া ephedrine এর গুণের বিষয় অবগত হন। ১৯২৬ খ্রীঃ তাঁহারা এই ঔষধের গুণের কথা পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণের মধ্যে প্রচার করেন এই প্রচারের ফলে অধুনা ephedrine নানাপ্রকার নাসিকার ব্যাধিতে শ্বাসকাশে, এবং Hay fever নামক জ্বরে ব্যবহৃত হইতেছে। আধুনিক সময়ে যে সমস্ত ঔষধ শিক্ষিত চিকিৎসকগণ ব্যবহার করিয়া আসিতেছেন, তাহার প্রায় এক তৃতীয়াংশ ঔষধসমূহের গুণাবলী পুরাকালের মানবগণ অবগত ছিলেন। মিসর দেশের প্রাচীন চিকিৎসাশাস্ত্রে আধুনিক অনেক ঔষধের নাম দেখিতে পাওয়া যায়।

শ্যামদেশ হইতে প্রত্যাগত একজন খৃষ্টধর্ম্ম প্রচারক চিকিৎসক বলেন যে ঐ দেশের সম্প্রদায় বিশেষের মধ্যে স্ত্রীলোকের গর্ভ নিবারণ উদ্দেশ্যে একপ্রকার ঔষধ ব্যবহৃত হয়; এসম্বন্ধে তিনি যতদূর জানিতে পারিয়াছেন তাহাতে এই ঔষধ প্রয়োগকে তিনি কখনও নিষ্ফল হইতে দেখেন নাই।

এখনও পৃথিবীর নানা দেশে সভ্যজগতের লোক চক্ষুর অন্তরালে যে বহুমূল্যবান মহৌষধি অজ্ঞাতভাবে অবস্থান করিতেছে, তাহার কোনও সন্দেহ নাই। এই সকল ঔষধের সন্ধান লইয়া তাহাদের গুণ পরীক্ষা করিয়া উপকারী বলিয়া বিবেচিত হইলে যদি তাহাদের প্রচলন করিতে যত্ন করি, তবে চিকিৎসা জগতের অনেক উন্নতি সাধিত হয় ও মানবজাতির অনেক দৈহিক কষ্ট ও যন্ত্রণার লাঘব হইতে পারে। ভিন্ন

ভিন্ন দেশের অসভ্য বা অশিক্ষিত সম্প্রদায়ের মধ্যে যে সমস্ত মহৌষধি এমন গুপ্তভাবে অবস্থান করিতেছে তাহাদের বিষয় আমরা এক্ষণে দৈবক্রমে অবগত হই। সে সমস্ত জানিবার ও অনুসন্ধান করিয়া বাহির করিবার কোনও সুনিয়ন্ত্রিত প্রণালী নাই। কোনও চিকিৎসক পর্য্যটন করিতে করিতে কোন দেশে উপস্থিত হইয়া যদি এরূপ কোনও ঔষধের সংবাদ অসভ্যগণের নিকট হইতে জানিতে পারেন, তবেই ঐ ঔষধ সমূহের আবিষ্কার হইয়া থাকে। সময়ে সময়ে কোনও বিশেষ ব্যাধির সম্বন্ধে তথ্যানুসন্ধান করিতে গমন করিয়া সভ্যজগৎ হইতে দূরে অবস্থিত কোনও দেশের অসভ্য সম্প্রদায়ের মধ্যে চিকিৎসকগণ হটাৎ কোনও মহৌষধির সংবাদ পাইয়া থাকেন। কিন্তু এ পর্য্যন্ত চিকিৎসক সম্প্রদায় কোথায় কোন মূল্যবান ঔষধ গুপ্তভাবে রহিয়াছে, তাহার আবিষ্কারের জন্য কোনও রীতিমত অনুসন্ধান বা চেষ্টা করেন নাই। পৃথিবীস্থ বিশ্ববিদ্যালয় সমূহ নানাদেশে প্রত্নতত্ত্ববিদ্‌গণকে প্রেরণ করিয়া প্রাচীন তথ্য সংগ্রহের জন্য যে অর্থব্যয় করিয়া থাকেন, একার্য্যে তদপেক্ষা বহু কম অর্থের প্রয়োজন হইবে। একজন অভিজ্ঞ ও বহুদর্শী চিকিৎসক যদি একার্য্যের ভার লইয়া গাছ গাছড়া সম্বন্ধে যে ব্যক্তির বিশেষ অভিজ্ঞতা আছে, এরূপ লোকের সহায়তায় অনুসন্ধানে প্রবৃত্ত হ'ন তবে অনেক গুপ্ত অথচ অমূল্য ঔষধ যে আবিষ্কৃত হইতে পারে, তদ্বিষয়ে সন্দেহ নাই। কুসংস্কার ও স্মরণাতীত কালের বদ্ধমূল, ভিত্তিহীন ধারণারাশি ভেদ করিয়া তাঁহারা এমন অনেক তথ্য সংগ্রহ করিতে সমর্থ হইবেন যে পরীক্ষা ও গবেষণার ফলে তাহা অমূল্য বলিয়া বিবেচিত হইবে; মৌলিক গবেষণার এক নূতন দ্বার উদ্‌ঘাটিত হইবে, এবং প্রচলিত প্রথার সহিত এই নূতন প্রথা সংযুক্ত হইলে চিকিৎসাশাস্ত্রের দ্রুত উন্নতি সাধিত হইবে, তদ্বিষয়ে সন্দেহ নাই। সভ্যদেশে টীকা লইয়া বসন্ত নিবারণ ও কুইনাইন প্রয়োগ করিয়া ম্যালেরিয়া জ্বর নিবারণ করা যায়, এতথ্য অবগত হইবার পূর্ব্বে অসভ্য ও অজ্ঞ সম্প্রদায় বিশেষ এসব সংবাদ অবগত ছিল। যাহা সত্য তাহা সভ্য ও অসভ্য, উভয় সমাজেরই সাধারণ সম্পত্তি। সভ্য সমাজের ব্যক্তিগণই যে সত্যজ্ঞানের একমাত্র অধিকারী তাহা বিবেচনা করা বাতুলের কার্য্য—কোথায় কোন অমূল্য সত্য গুপ্তভাবে নিহিত আছে, তাহা কে বলিতে পারে ? অসভ্য ও অজ্ঞ সম্প্রদায়ের মধে পুনঃ পুনঃ অনুসন্ধানের ফলে যদি আমরা একটীও মহৌষধি আবিষ্কার করিতে সমর্থ হই, তবে সত্যজ্ঞানের সীমা আরও প্রসারিত হইবে, এবং মানবজাতি অনেক কষ্ট ও যন্ত্রণার হস্ত হইতে অব্যাহতি পাইবে। হে, সুধী-চিকিৎসকসমাজ, এ চেষ্টা কি আপনাদের উপযুক্ত নয় ?

"দন্তরক্ষা"

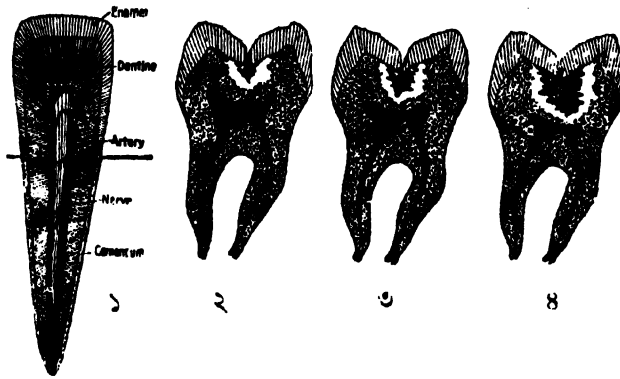
(Preservation of teeth)

শ্রীপ্রফুল্লচন্দ্র মুখোপাধ্যায়, B. A.

আমাদের এই অপূর্ব্ব দেহ যন্ত্রকেদন্ত পংক্তি সাক্ষাৎভাবে যতটা বেশী শাসন করে, বোধ হয় শরীরের অপর কোন অংশ ততটা করেনা। বস্তুতঃ শরীর ও মন সুস্থ ও প্রফুল্ল রাখিতে দাঁত সর্ব্বাপেক্ষা অধিক সাহায্য করিয়া থাকে ; কারণ সুশ্রী ও সবল দন্ত যেমন আমাদের সুখ ও স্বাস্থ্যের রক্ষক রূপে বিবেচিত হয় তেমনি আবার কুশ্রী ও অস্বাস্থ্যকর দাঁত নানা প্রকার রোগ ও দুঃখের প্রতিনিধিত্ব করে। আপনারা বোধ হয় জানেন যে দাঁত হইতে কত প্রকার দূষিত ব্যাধির সৃষ্টি হয় অথচ একটু চেষ্টা ও পরিশ্রম করিলেই ইহার প্রতিকার করা যাইতে পারে। বাল্যকাল হইতে দাঁত গুলির যত্ন লইয়া সুন্দর, সবল ও পরিষ্কার রাখিতে পারিলে মুখশ্রী বর্দ্ধিত হয়, শরীর ও মন প্রফুল্ল থাকে এবং অনর্থক অর্থব্যয় হইতে রক্ষা পাওয়া যায়, কিন্তু অবহেলা করিলে মুখশ্রী নষ্ট হয়, নানা প্রকার যন্ত্রণাদায়ক ব্যাধি আসিয়া আক্রমণ করে এবং দন্ত-চিকিৎসকের পাওনা শোধ করিতে প্রাণান্ত হয়।

আমাদের দাঁতগুলির সহিত ময়দার কলের অনেকটা তুলনা করা চলিতে পারে। খাদ্য সামগ্রী পিষিয়া, পাকস্থালীতে পাঠাইবার উপযোগী করিবার উদ্দেশ্যেই দাঁতগুলি ব্যবহৃত হয়। সুতরাং দাঁতগুলি সুস্থ ও পরিষ্কার না রাখিতে পারিলে খাদ্য-দ্রব্যের সঙ্গে দাঁতের অনেক ময়লা উদরে প্রবেশ করিয়া পাকস্থলীর পীড়া জন্মাইতে পারে। মুখ অপরিষ্কার থাকিলে দাঁতে পোকা ধরে এবং ক্ষয় প্রাপ্ত হইতে আরম্ভ করে এবং মাথাধরা,নানাপ্রকার চর্ম্মরোগ,বাত, স্নায়ুদৌর্ব্বল্য, ফুস্‌ফুসের পীড়া প্রভৃতি বিবিধ ব্যাধি আসিয়া আক্রমণ করিতে পারে।

দাঁতের যে সাদাভাগ মাড়ির উপরে পরিদৃষ্টি হয় তাহা enamel নামক এক প্রকার শক্ত আবরণ দ্বারা আচ্ছাদিত থাকে। পরপৃষ্ঠায় ছবি দ্রষ্টব্য root বা নিম্নভাগ cementum নামক অপেক্ষাকৃত নরম আবরণে আবৃত থাকে। enamel এবং cementumএর নীচে হাড়ের ন্যায় একপ্রকার আবরণ আছে তাহাকে dentine বলে এবং দাঁতেব মধ্যভাগে মজ্জাময় (Pulp chamber) প্রকোষ্ঠে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র রক্তাধার ও স্নায়ুমণ্ডলী আছে। দন্তের উপযুক্ত যত্ন না করিলে প্রথমে দাঁতের গোড়া ফুলিয়া নানা প্রকার যন্ত্রণা হইতে থাকে এবং ক্ষয় ধরিতে আরম্ভ করে, প্রমশঃ enamel নষ্ট করিয়া dentine এর মধ্যে প্রবেশ করে। ইহাতে দন্তের ভিতর cavity বা গর্ত্তের সৃষ্টি হয় এবং যদি তখনও দন্ত চিকিৎসকের সাহার্য্যে উক্ত গর্ত্ত ভরাট করিবার চেষ্টা না করা হয় তাহা হইলে উক্ত গর্ত্ত dentine ভেদ করিয়া আরও গভীরতর হইতে থাকে এবং শিরাগুলি শিথিল হইয়া পড়ে। প্রতি ছয় মাস অন্তর দন্ত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া উচিত কারণ যদি দাঁতে ক্ষয় ধরিতে আরম্ভ হইয়া থাকে তিনি তৎক্ষণাৎ তাহার প্রতিকার করিতে পারিবেন। দাঁতে যন্ত্রণা অনুভূত হইলেই danger signal বা বিপদের আশঙ্কা করিতে হইবে। দাঁতে ক্ষয় ধরিবার সঙ্গে সঙ্গেই

চিকিৎসকের পরামর্শ না লইয়া যন্ত্রনা দায়ক অবস্থার জন্য অপেক্ষা করা অত্যন্ত মুর্খতা। বাড়ীতে চিকিৎসা করিলে হয়ত সাময়িক কিছু উপকার হইতে পারে কিন্তু তাহাতে ক্ষয়ের প্রসার একেবারে বন্ধ না হইয়া ক্রমশঃ গর্ত্তগুলি বড় হইতে থাকিবে এবং অবশেষে দাঁতের ভিতরকার স্নায়ুগুলি অসাড় করিয়া দিবে। সুতরাং এরূপ অবস্থায় দন্তচিকিৎসকের নিকট অবিলম্বে যাইয়া ক্ষত দাঁতগুলি (decayed teeth) উত্তমরূপে চাঁচিয়া পরিষ্কার ও পালিশ করিয়া এবং গর্ত্তগুলি ভরাট করিয়া ফেলা বিধেয়। দাঁতের মাঝে মাঝে প্রায়ই ছোট ছোট গর্ত্ত বা ফাট থাকে এবং মুখ ধুইবার সময় টুথ্‌ব্রাস এই সকল গর্ত্তে

১ নং চিত্রে—দাঁতের enamel, dentine, cementum, nerve, artery প্রভৃতি দেখান হইয়াছে।

২ নং চিত্রে—দাঁতের enamel নষ্ট হইয়া ক্ষয় ধরিতে আরম্ভ হইয়াছে।

৩ নং চিত্রে—ক্ষয় ধরিয়া প্রথমাবস্থায় অবহেলা করার দরুণ গর্ত্ত বা cavity বড় হইয়া dentineএ প্রবেশ করিয়াছে।

৪ নং চিত্রে - ক্ষয় dentine ভেদ করিয়া ক্রমশঃ গভীরতর হইতেছে এবং শিরাগুলি শিথিল করিবার চেষ্টা করিতেছে।

পৌঁছায় না সুতরাং এই সকল গর্ত্তে হাজার হাজার বীজাণু জন্মাইয়া দন্ত ক্ষয় করিতে আরম্ভ করে। শিশুদের দন্তের উপরিভাগে প্রায়ই চির বা গর্ত্ত দেখিতে পাওয়া যায়। পেষণ দন্তের (molars) অধিকাংশ গুলিতেই উক্ত ফাট বা চির থাকে কারণ দন্ত উঠিবার সময় উহার উপরিভাগের মসৃণ আবরণ বা enamel উত্তমরূপে গঠিত হয় নাই। শিশুদের দাঁত উঠিবার সময় ডাক্তারের নিকট লইয়া যাইলে তিনি উক্ত চির বা গর্ত্ত চাঁচিয়া সমতল ও ভরাট করিয়া দিবেন। অনেক সময় দাঁতের গোড়ায় বা শকিড়ে ব্যাধি জনক বিষ সংক্রমণ হইতে আরম্ভ করিলেও প্রথমে ধরিতে পারা যায় না। এমন কি প্রথমাবস্থায় দাঁতে কোন প্রকার যন্ত্রনাও অনুভব করিতে পারা যায় না। কিছুদিন

পরে দাঁতের কোমল মাংসল অংশ নষ্ট হইয়া যায় এবং মাড়ি দিয়া দূষিত পূঁয রক্ত বাহির হইতে থাকে। দাঁতের এনামেল নষ্ট হইলেই বুঝিতে হইবে ক্ষয় আরও ভিতরে প্রবেশ করিয়াছে।

প্রাতে বিশুদ্ধ জল দিয়া মুখ ধোয়া ও জিব ছোলা উচিত। তৎপরে চূণের জল দিয়া ভাল করিয়া কুলকুচি করিবেন। প্রতিবার আহারের পর মুখের ভিতর উত্তমরূপে বিশুদ্ধ জলের সাহায্যে ধুইয়া ফেলিতে পারিলে ভাল হয় কিন্তু রাত্রে শয়নের পূর্ব্বে দাঁতগুলি পরিষ্কার করা অবশ্য কর্ত্তব্য। মুখ ধুইবার পর দাঁতের ফাঁকগুলি ফর্সা পাতলা কাপড় বা সিল্কের টুকরা দিয়া অতি ধীরে ধীরে এমন ভাবে পরিষ্কার করিবেন যাহাতে মাড়ি জখম না হয়। প্রথম পেষন দন্তগুলির (first molars) উপরি-ভাগে (surface) প্রায়ই গর্ত্ত থাকে সেই কারণে ঐ সকল স্থান হইতে খাদ্যাংশ ও ময়লা বাহির করিয়া ফেলিবেন। টুথ্‌ব্রাস সকলেরই ব্যবহার করা উচিত কারণ ইহার সাহায্যে দাঁতগুলি অতি অল্প সময়ে উত্তমরূপে পরিষ্কার করিতে পারা যায়। টুথব্রাস আকারে ছোট হইলেই ভাল হয় কারণ তাহা হইলে মুখের ভিতর সহজভাবে সকল দিকে ঘুরাইতে পারা যায়। দন্ত পরিষ্কার করিবার জন্য বাজারে নানা প্রকার ভাল মাজন ও পেষ্ট আছে ডাক্তারেরা পরামর্শ মত তাহাও ব্রাসের সহিত ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

মুখ ধুইবার পর ব্রাস ভালরূপে ধুইয়া রৌদ্র এবং বাতাসে রাখিবেন এবং লোম গুলি আল্‌গা হইলেই বদলাইয়া ফেলিবেন নচেৎ মাড়ি বিদ্ধ হইতে পারে।

চূণের জল ব্যবহার করিলে দাঁত অতি সহজেই পরিষ্কার এবং মাড়ি (Gums) সবল হয়। অতি অল্পমূল্যে সকল ডাক্তারখানাতেই ইহা পাওয়া যায় এবং ইচ্ছা করিলে অল্পায়াসে বাড়ীতেও প্রস্তুত করিতে পারেন। দুই পাইন্ট জলে এক পেয়ালা চূণ দিয়া নাড়িতে থাকুন যতক্ষণ পর্য্যন্ত না ঠিক দুধের আকার ধারণ করে—তৎপরে চব্বিশ ঘণ্টা রাখিয়া দিয়া উপরের জলটা ফেলিয়াদিন এবং পুনরায় তাহাতে জল ঢালিয়া উত্তমরূপে নাড়িয়া মুখে কাপড় বাঁধিয়া চব্বিশ ঘণ্টা রাখিয়া দিন এবং পরিশেষে উহার জল বোতলে ঢালিয়া ছিপি দিয়া বন্ধ করিয়া রাখুন। প্রাতে মুখ ধুইবার সময় একটী কাঁচের গ্লাসে সামান্য চূণের জল লইয়া কুলকুচা করিবেন এবং মুখের মধ্যে খুব ফেনা হইতে থাকিলে ফেলিয়া দিয়া পরিষ্কার জলে মুখ ধুইয়া ফেলিবেন। চূণের জল যদি খুব ঝাঁঝাল হয় তাহা হইলে উহরে সহিত একটু জল মিশাইয়া লইবেন।

শিশুদের দন্তের প্রতিও কোনমতে অবহেলা করা উচিৎ নয়। স্মরণ রাখিবেন আমাদের মতই তাহাদেরও দন্তের গঠন ও পরিচ্ছন্নতার দিকে দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। ছেলেদের দাঁত উঠিবার সময় পেটের অসুখ করিলে ও যন্ত্রনা হইলে ডাক্তরের কাছে লইয়া যাইবেন। আঙুল অথবা রবারের চুষি (nipple) চুষিতে দেওয়া অনুচিত কারণ তাহাতে মুখের আকৃতি পরিবর্ত্তিত হইতে পারে। অনেক সময় দাঁতগুলি প্রকৃত স্থানে উঠিতে না পারায় স্নায়ুর পীড়া ঘটে এবং এমন কি নাকের ভিতরকার মাংসপেশী অনেক ক্ষেত্রে পরিপুষ্ট হয় না। জন্ম সময়ে শিশুদের দাঁতগুলি মাড়ির ভিতরে লুকায়িত থাকে। কিছুকাল পরে নীচের চোয়ালের সম্মুখের

মাড়ি স্ফীত হয়—তখন বুঝিতে হইবে শীঘ্রই তাহাদের দাঁত দেখা দিবে। ছয় মাস বয়ঃক্রম কালে প্রথম তাহাদের দাঁত বাহির হয় এবং শীঘ্রই তাহার পার্শ্বে অপর একটী দাঁত দেখা দেয়। ঠিক এই সময়ে উপরের চোয়ালের মাড়ি ফুলিয়া উঠে এবং আরও দুইটী দাঁত বাহির হয়। দুই হইতে তিন বৎসরের মধ্যেই শিশুদের উপরের ১০টী ও নীচে ১০টী সর্ব্বসমেত ২০টী দাঁত বাহির হয় ইহাকে দুধে দাঁত বা baby teeth বলে। এই দুধে দাঁত গুলি উত্তমরূপে পরিষ্কৃত রাখিবেন, নিয়মিত সময়ের পূর্ব্বে দুধে দাঁতগুলি পড়িয়া যাওয়া বিপদজনক কারণ অসময়ে পড়িয়া যাওয়ার দরুণ স্থায়ী দন্তগুলি (Permanent teeth) তাহাদের প্রকৃত স্থান অধিকার করিতে পারে না এবং অনেক সময় এই কারণে স্থায়ী দন্তগুলির আকৃতি অসুন্দর ও বক্র হয়।

ছয় মাস অন্তর শিশুদিগকে দন্ত চিকিৎসকের নিকট লইয়া যাইতে পারিলে ভাল হয়, বিশেষতঃ নিম্নলিখিত সময়ে তাহাদের ডাক্তারের নিকট লইয়া যাওয়া একান্ত প্রয়োজনীয়। প্রথম ২হইতে তিন বৎসর বয়সে যে সময় দুধে দাঁত গুলি সমস্তই উঠিয়া যায়, দ্বিতীয় ৫হইতে ৭বৎসর বয়সের সময় যখন প্রথম স্থায়ী পোষণ দন্ত First Permanent molers উঠে।

পাঁচ হইতে ছয় বৎসর বয়সের সময় শিশুদের সম্মুখের চারিটী দন্ত নড়িতে আরম্ভ করে ও শীঘ্রই পড়িয়া যায় এবং স্থায়ী গুলি বাহির হইয়া তাহাদের স্থান অধিকার করে। প্রায় এই সময়েই ৪টী বড় পেষণ দন্ত (First molers) দুধে দাঁতের পশ্চাতে দেখা দেয়। অনেকে ভ্রান্তি বশতঃ এই গুলিকে দুধে দাঁত মনে করেন। তৃতীয় পেষণ দন্ত বা আক্কেল দাঁত (Third molars or wisdom teeth) ১৮ হইতে ৩০ বৎসরের মধ্যে বাহির হয়। বক্র অশোভন দন্তগুলি শিশুকালেই ডাক্তারের সাহায্যে সুদৃশ্য ও সমতল করিয়া লওয়া অতি সহজ। শিশুদের দুধে দাঁতগুলি সুশৃঙ্খল থাকিলেই যে তাহাদের স্থায়ী দন্তগুলি সুন্দর হইবে এমন কোন কথা নাই। আঙুলে কাপড়ের টুকরা জড়াইয়া সোডার জলে ভিজাইয়া লইয়া বালক বালিকাদের দন্তপংক্তি পরিস্কার করিয়া দিলে উহা সুস্থ ও সবল হইবে। প্রতিদিন প্রাতে নিয়মিত ভাবে ইহা করা উচিত। আমেরিকায় ও পাশ্চাত্য দেশে বালকদের দাঁত উচ্চ ও বিশৃঙ্খল হইয়া উঠিলে ডাক্তারের সাহায্যে ঠিক করিয়া লওয়া হয় কারণ প্রতীকার না করিলে এই সকল দাঁত মুখের সৌন্দর্য্য নষ্ট করে; মাড়িতে নানা প্রকার যন্ত্রণা হয় এবং শেষে পাইওরিয়া (Pyorrhea) হয়। বক্র দাঁতগুলি পরিষ্কার রাখাও কঠিন এবং শীঘ্র পড়িয়া যায়। শিশুদের মাতার যথেষ্ট পরিমাণে দুগ্ধ, পণীর এবং ক্যালসিয়াম calcium যুক্ত খাদ্য যথা ফুলকপি,ডুমুর ডিম, কমলালেবু ইত্যাদি গ্রহণকরা কর্ত্তব্য কারণ এইগুলি দন্ত গঠনের সহায়ক। শিশুদিগের স্থায়ী দন্তের সরলতা সর্ব্বাপেক্ষা বেশী নির্ভর করে তাহাদের মাতার স্তন্যের উপর।

মোটামুটি ভাবে নিম্নলিখিত কয়েকটী কথা মনে রাখা একান্ত প্রয়োজন।

১। সম্ভব হইলে ছয় মাস অন্তর দন্ত চিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া।

২। প্রাতে এবং শয়নের পূর্ব্বে দন্তপংক্তি উত্তমরূপে পরিষ্কার করা।

৩। টুথ্ ব্রাস ও চুণের জল মুখ ধুইবার সময় ব্যবহার করা—

৪। দাঁতের ফাঁক এবং গর্ত্ত প্রকাশ পাইবা মাত্র পূর্ণ করা।

৫। বক্র দন্ত সোজা ও সমতল করা।

৬। শিশুদিগের দুধে দাঁত গুলিকে স্থায়ী দন্ত মনে করিয়া যত্ন করা এবং আঙ্গুল ও রবারের চুষি বা নিপল্ চুষিতে না দেওয়া উচিৎ।

স্থূলতা ও তাহার প্রতিকার

শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী M. B.

অনেক স্থূলকায় লোকেদের বলতে শোনা যায় মোটা হওয়া মহা পাপ তাঁরা তাদের শরীর নিয়ে ব্যতিব্যস্ত হয়ে পড়েন কোন রকম পরিশ্রম তো করতে পারেনই না অধিকন্তু সামান্য একটু কাজ করিতে বাধ্য হইলেই কষ্ট পান ও নীজের অদৃষ্টকে দোষ দেন। অন্যান্য রোগের মত এই ব্যাধিতেও Prevention is better than cure "রোগ আরোগ্য করা অপেক্ষা রোগ না হতে দেওয়া ভাল" নীতি যে অনুসরণ করা উচিৎ তাহা বলাই বাহুল্য। যুবকেরা যখনই বুঝিতে পারেন তাহারা মোটা হয়ে পড়চেন তখন থেকেই যদি নিজেদের খাওয়া ও ব্যায়ামের দিকে একটু লক্ষ্য রাখেন ও চেষ্টা করে তাহাদের শরীরে ওজন সাধারণ সীমার ভিতর রাখেন তাহলে সুস্থ থাকবেন জীবনে আনন্দ পাবেন ও দীর্ঘায়ু হবেন এটা নিশ্চয়ই।

এটা অনেকেই লক্ষ্য করেচেন যে একই খাবার খেয়ে কেহ মোটা হয়ে যায় ও কেহ আবার রোগাই থেকে যায়। তাহলে বুঝা যাচ্ছে যে এই মোটা হওয়া কেবলমাত্র খাবার জিনিষের উপর নির্ভর করবেনা ইহার অন্য অনেক কারণ থাকতে পারে। এই কারণ গুলি অনেক অভিজ্ঞ ডাক্তারকে দিয়ে ভাল করে পরীক্ষা করিয়ে মোটা হবার অধিক কারণ বুঝে তার প্রতিকার করতে পারলে তবে সুফল পাওয়া যেতে পারে এই কথাটি সব লোকেদের জানা উচিৎ।

মোটা মুটি এই স্থূলতার তিনটি কারণ হয়ে থাকে।

১। শরীরে চরবী যাহাতে তৈয়ারী হয় সেই রকম খাদ্য প্রচুর খাওয়া ও কোনও রকম ব্যায়াম আদি না করার দরুন মোটা হওয়া।

২। এক বা অধিক গ্রন্থি (gland) র কোনও রূপ দোষে, খাদ্য পরিপাক ঠিক না হওয়ার দরুন শরীরে চর্ব্বি জমা।

৩। পরিপাক যন্ত্রের কোনও দোষের জন্য ঐ ব্যাধিগ্রস্ত হওয়া।

অনেকের মতে প্রথম কারণটি ও দ্বিতীয় কারণের কোনও গ্রন্থি (gland) দোষেই হয় উহা মানুষের মনকে এমন করিয়া রাখে যে তাহার কোনও প্রকার ব্যায়াম বা পরিশ্রম করিতে ইচ্ছা

হয় না। ইহাদের স্থূলতা অনেক সময় মনে জোর করাতে পারলে, প্রবল ইচ্ছা আনাতে পারলে সেরে যেতে দেখা গেছে। এই দলের লোকেরা পেটেন্ট ঔষধ খেয়ে, বিনা আয়াসে রোগা হতে চান ও অনেক স্থলেই বিফল মনোরথ হন।

দ্বিতীয় দলের লোকেদের স্থূলতা সারান বড়ই শক্ত। কারন তাহাদের মোটা হওয়া আহার ও পরিশ্রম নিয়ম মত করলেও কমে না গ্রন্থির রোগ যতক্ষণ না ঠিক নির্ণয় হয় ততক্ষণ তাহাদের কোনও উপকার হয় না আবার অনেক স্থলে এই রোগ নির্ণয় ও তাহার প্রতিকার অসাধ্য হয়ে পড়ে তবে সৌভাগ্য ক্রমে এই কারণটি অতি অল্পই দেখা যায়।

তৃতীয় কারণটি ঠিক ধরতে পারলে উপযুক্ত চিকিৎসকের সাহায্যে তার বলা উচিৎ যেমন।—প্রায় বহুমুত্র রোগ (Diabetes) হওয়ার সময় লোকে মোটা হয়ে পড়তে থাকে—নিজচেস্টায় আহারাদি কমাইয়া রোগা হবার চেষ্টা করা এ অবস্থায় হানিকর ও কেবল চিকিৎসকদের পরামর্শেই কাজ করা উচিৎ। আমরা এই প্রবন্ধে কেবল প্রথম দলের লোকদেরই কথাই বলব, মানুষ যখন মোটা হতে আরম্ভ করে তার পরিশ্রম করবার ক্ষমতা প্রথমেই কমে যায় আর যদি তার নিয়মিত ব্যায়াম করা অভ্যাস থাকে—সেটাও আস্তে আস্তে ছেড়ে দেয়—অনেক সময় চরবি তার শরীরে এত বেশী হয় যে ক্রমশঃ হৃৎপিণ্ড (Heart) মুত্রকোষ (kidney) ও রক্তের নলী (blood vessels) গুলিতে চর্ব্বি জমে ঐ যন্ত্রগুলিকে সাধারণ কাজ করতেও বাধা দেয়। এই সব যন্ত্রগুলির রোগই বেশী সময় মোটা লোককে বেশী কস্ট দেয়—পূর্ব্বেই বলা হয়েচে যে বহুমুত্র রোগ (Diabetes) হবার আগে লোক মোটা হয়ে যায় - এই রোগও প্রথম থেকেই সাবধান হয়ে চললে হয় না।

বেশীর ভাগ লোকই প্রায় ২৫ বৎসর বয়সের সময় প্রথম মোটা হচ্চেন লক্ষ্য করেন। যৌবনের প্রারম্ভে, স্ত্রীলোকেদের ঋতু বন্ধ হবার সময় ও অন্তঃসত্ত্বা হবার সময়,. বা কোনও রোগ থেকে বা অস্ত্রোপচারের পর সারবার সময় অনেকেরই শরীরে একটু চরবী জমতে দেখা যায়—ও এই সময়ই খাবারের আধিক্য আর পরিশ্রমের অল্পতাও প্রায়ই হয় সেই জন্য শরীর ক্রমশই আস্তে আস্তে মোটা হয়ে পড়ে অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলি এই চরবী জমানর উপযুক্ত হতে থাকে ও ক্রমশঃ ঐ গুলির চালনাকরাও কস্টকর হতে থাকে ও সঙ্গে সঙ্গে বেচারী আরও মোটা হয়ে যায়।

মানুষ যেমন বয়সে বাড়ে তার কাজ করবার বা ব্যায়াম করবার ইচ্ছা কমে আসে এদিকে নিজের রুচি ও ইচ্ছামত খাবার ক্ষমতা হয় বলেই হ'ক বা অন্য কারনেই হক আহারের পরিমাণ বাড়তে থাকে। এই অতিরিক্ত খাদ্য তাহাদের শরীরে জমতে থাকে—চরবী হয়ে কারণ তাদের যা কাজ তাতে ততটা, পরিমাণ খাদ্য পুড়ে নষ্ট হয় না—পুরুষ ও স্ত্রীলোক দুজনদেরই এই অবস্থা হয়। মোটা হতে আরম্ভ হবার সঙ্গে সঙ্গেই যদি তাহার প্রতিকারের চেষ্টা করা যায় তাহাতে সহজেই ফল পাওয়া যায়। মোটা হবার যত পরে এইরূপ চেষ্টা আরম্ভ হয়, নিয়ম পালন করে চলা ততই কষ্টকর হয় ও ফল পেতে সময়ও লাগে অনেক।

খাওয়ার বৃদ্ধি আর পরিশ্রমের অল্পতাতেই যখন স্থূলতা আসে তাহলে তার উল্টা করলেই সাধারণতঃ

রোগা হইয়া যাওয়া উচিৎ। খাওয়া কমান মানে, উপবাস করা নয় কেবল (ক্ষুধা বা খাবার স্পৃহাকে কতক পরিমাণে দমন করা) মিষ্ট বা ঐ জাতীয় (Starches) ও স্নেহজাতীয় (fats) যে গুলি আধিক্যে শরীর মোটা হয় সেগুলিকে ত্যাগ করা এই সব অনিষ্টকর খাদ্যের যায়গায় ফল, মাংস, টাটকা তরি তরকারী যাতে পরিমানে খুব বেশী হয় অথচ শরীর গঠন কম হয় ব্যবহার করা উচিৎ।

কি জিনিষ ও কত পরিমাণ খাওয়া যেতে পারে সঠিক জানতে হলে আমাদের এই শরীর যন্ত্রটির বিষয় কিছু জানা দরকার। একটি ইঞ্জিনে কয়লা পোড়ান হয় জলকে বাস্প করবার জন্য—এই বাস্প আবার ইঞ্জিনকে চালায়। আমার শরীর যন্ত্রের খাদ্যই হল ইন্ধন ও এই ইন্ধন হজম হয়ে যখন শরীরে মিশে যায় তখন তাহাই আমাদের বাঁচবার ও চলাফেরা করবার শক্তি দেয়। কয়লাকে যেমন তাহার গরম করবার ক্ষমতা হিসাবে বৈজ্ঞানিকেরা মাপ করেন। সেই রকমই আমাদের খাদ্য গুলির উত্তাপ তৈয়ারী করবার ক্ষমতা মাপ করা হয়েচে। এই মাপকে ক্যালরী (Calorie) বলা হয়—প্রত্যেক খাদ্যই কত ক্যালরী উত্তাপ তৈয়ারী করে হিসাব করে বৈজ্ঞানিকেরা রেখেচেন। একজন সাধারণ লোক, যখন সে সাধারণ ভাবে পরিশ্রম করে—তাহার ২৩০০ হইতে ২৮০০ ক্যালরী উত্তাপ দিতে পারে এমন খাবার খাওয়া উচিৎ। যদি তার বেশী সে খায় সবটা ব্যবহার হতে পারে না সেইজন্য শরীরে এই অতিরিক্ত খাদ্য চর্ব্বী রূপে জমা হয়ে থাকে—যদি তাকে দরকারের চেয়ে কম খাবার দেওয়া হয়—তাহলে প্রকৃতির নিয়ম অনুসারে, তার শরীরে জমান চর্ব্বি পুড়িয়ে এই অভাব পুরন করা হয়। এই মুলতত্ত্বের উপরই মোটাকে বিজ্ঞান সম্মত পন্থায় রোগা করা হয়ে থাকে।

If has a great affinity for oxygen which is forced by the ignition of a mixture of air and hydrogen.

প্রত্যহ যদি ২৩০০—২৮০০ ক্যালরী উৎপাদন কারী খাদ্যের যায়গায় ১২০০—১০০০ ক্যালরী খাবার খাওয়া যায় তাহলে সপ্তাহে ১ থেকে ১½ পাউণ্ড কমা যেতে পারে। ভালকরে হিসাব করে রুচিমত বেচে নিলে এই কম ক্যালরী প্রদানকারী খাদ্য ব্যবহারে কোনও কষ্ট বা অসুবিধা হয় না। শরীরের চর্ব্বি কমলেই মাংস ও চামড়া শিথিল হয়ে যায় ঝুলে পড়ে নিয়ম মত ও হিসাব মত ব্যায়াম করে এই মাংস পেশীগুলিকে শক্ত ও দৃঢ় করে নেওয়া উচিৎ। এই খাওয়া কমানার সঙ্গে সঙ্গেই পরিশ্রম ও ব্যায়াম নির্দ্দিষ্ট করে নেওয়া এই জন্যই দরকার; প্রত্যেক লোকেরই নিজে এইটি ঠিক করতে হবে কারণ এ বিশয়ে কোনও নির্দ্দিষ্ট নিয়ম থাকতে পারে না

কি নিয়মে এই স্থূলতা কমান যেতে পারে তা' নীচে দেওয়া গেল :—

(১) একজন সুচিকিৎসকের দ্বারা পরীক্ষা করাইয়া ঠিককরা উচিৎ যে কোনও রকম হৃৎপিণ্ড, মুলকোষ বা রক্তের ধমনী বা অন্য কোন ও যন্ত্রর এই রোগ হইতেছে কিনা। বহুমুত্র রোগ (Diabetes) রক্তহীনতা গ্রন্থির দোষ, প্রভৃতি আছেকিনা জানা বিশেষ দরকার যদি এই রূপ

কোনও দোষ থাকে কখনও চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত রোগা হবার চেষ্টা করবেনা।

কতকটা ওজন বেশী আছে ও কতদিনে সেই ওজন কমান যেতে পারে তাহা ঠিক করিয়া লওয়া দরকার।

(৩) কি রকম খাওয়া যাইতে পারে তাহার বিষয় একটা মতলব ঠিক করে নিয়ে নিজে রুচি মত খাবারের পরিমাণ ঠিক করা

(৪) প্রত্যেক লোকে নিজ নিজ দরকার মত ব্যায়াম করার ব্যবস্থা করা

যে যে খাবারে মোটা হয় না তাহার একটি তালিকা জানিয়া রাখা দরকার প্রত্যেক খাবারের কতটা পরিমাণে কত ক্যালরী উত্তাপ তৈয়ারী হয় তাহার একটা জ্ঞান প্রথম থেকেই করে নিতে হবে।

পূর্ব্বেই বলা হয়েচে যে ১৩০০।১০০০ক্যালরী তৈয়ারী হয় যাহাতে একটা খাবার খাওয়া উচিৎ। দিনের মধ্যে তিনবার খাবার ব্যবস্থা করে সকাল ৩০০ শত ক্যালরী মধ্যাহ্নে ৩০০ ক্যালরী ও রাত্রে ৮০০ ক্যালরী উপযোগী খাদ্য খাইলে বেশ হইবে।

নিম্নে কতকগুলি সাধারণ খাদ্যের ক্যালরীর পরিমাণ দেওয়া গেল—

ফল— ০০০ক্যালরী তেয়ারী হয় কতকটা পরিমাণে—

১টি বড় আপেল

½বাটী আপ্রিকট (apricat)

১টা বড় কলা ১বাটী কুল বা ছোট ফল

৭টা খেজুর, ২০টা আঙ্গুর, একটি বড় কমলালেবু

১½টা মাঝারী pear ১" ইঞ্চি মোটা এক চালকা আমারস

৪টা প্লাম,

শস্যাদি ⅓বাটী চাল, আটা ভুট্টবাজর ইত্যাদি ⅓দুধ ও ১ চায়ের চামচ চিনি মিশাইয়া পায়স করিলে বা ½বাটী চিড়া বা মুড়িতে ½বাটী দুধ ও ১চামচ চিনি দিয়া খাইলে ১০০ ক্যালরী হয়।

সব্জী ১০০ ক্যালরী হয়—

বীন—½বাটীতে

বীট ৪টা ২ ইঞ্চির ব্যসএর লম্বা কাছি হইলে

বাঁধা কপি—২বাটী

ফুলকপি—ছোট একটি

গাজর—৪।৫টি

সেলেরী—৩০টি ডাল

ভুট্টা—৬ইঞ্চি লম্বা ২টা

শশা—২টা ছোট

লেটুস—২টা

পেয়াজ ৩।৪ টা

আলু বেক্‌করা ১ টা মাঝারী

ঐ শিদ্ধকরা ঐ

ঐ ভাজা ½বাটী

পালং মার্কা ২ বাটী

টোমাটো ২।৩টা কাঁচা

ঐ ২বাটী রাঁধা

মাছ মাংস আদি

বেফল ৪টা ছোট টুকরা

চিকেন ১/৪ বাটী ইলিস মাছ ১/২ বাটী

হাঁস ছোট এক টুকরা, ছাগমাংস ২ইঞ্চি, লম্বা, ২ইঞ্চি চওড়া ও ১/২ ইঞ্চি মোটা, লিভার ২আউন্স (১ইঞ্চি চিংড়ী মাছ ½ বাটী, ভাজা মাংস ৫ ‘×২ ×১/২ ছোট মাচ (মাঝারী চেলা মাছ) ৫টা,

কাঁকড়া ১ছটাক, ডিম বা বড়া করা বড় শিঙ্গি

অন্যান্য খাদ্য

মাখম ১/২ ইঞ্চি মোটা ১ ইঞ্চি লম্বা ও এক ইঞ্চি চওড়া

ছানা ২ ইঞ্চি লম্বা ২" ইঞ্চি চওড়া ১ইঞ্চি মোটা

মধু ১ টেবল্ চামচ আবল
জ্যাম, বা জিলি—১ টেবল্ চামচ,
কিচমিচ—১/৪ বাটী;
চিনি—৩ চায়ের চামচ,
কোকো—১/২ বাটী,
ফলের রস—১/২ বাটী,
দুধ—১/৪ বাটী,
চা—১ বাটী, ২ চামচ চিনি ও ১ চামচ ননী দেওয়া হইলে।
ননী—১ বাটী,
তৈল—১ বড় চামচ।
বাদাম—৪।৫টী
আখরোট—৮।১০ টী,
ইত্যাদি

এই সকল খাবার জিনিষ গুলিকে একটু হিসাব মত ব্যবহার করে যাতে ক্যালরীতে বেশী না হয় অথচ পরিমানে পেট ভরে এরকম খাবার ব্যবহার করা বেশী শক্ত নয়। এই গুলি নিয়মিত অধ্যবসায়ের সঙ্গে ব্যবহার করলে সুফল নিশ্চয় পাওয়া যাবে।

যে যে খাবারে লোকে মোটা হয়ে সহজে যায় অর্থাৎ যাতে বেশী ক্যালরী উত্তাপ তৈয়ারী হতে পারে ও সেই পরিমাণ উ·াপ দরকারী নয় বলিয়া, খাবারটি চর্ব্বীতে পরিণত হয়ে শরীরে থেকে যায় তাহার ফর্দ্দ দেওয়া গেল। এই গুলিকে মনে রেখে খাবারের ব্যবস্থা করা বিশেষ দরকার।

মাখন, ননী, ঘৃত, চর্ব্বি যুক্ত মাংস, তিল, বাদাম, ইত্যাদি সর্ব্বাপেক্ষা অধিক উত্তাপ তৈয়ারী করে—শ্বেতস্বার জাতীয় খাদ্য যথা রুটী, ভাত, ময়দার খাবার, মিষ্টি খাবার গুলিতে এই শ্বেতস্বার জাতীয় খাবার ছাড়া উপারি লিখিত স্নেহ জাতীয় খাদ্য গুলি আকার দরুণ বেশী উত্তাপ তৈয়ারী করে।

দুইটি খাবারের সময়ের মাঝে আর কিছু খাওয়া বড় খারাপ অভ্যাস।

খাদ্যর উপাদান গুলির বিষয় জানাও নজর রাখা দরকার অর্থাৎ শ্বেতস্বার, (Starch) স্নেহ (Fat) ছানা (Protein) জাতীয় খাদ্য ছাড়া খাদ্য প্রাণ ও ধাতব পদার্থ প্রত্যেক খাবারে থাকা চাই। এই সব গুলিই টাটকা ফল, সাকসব্জী, মাছ, মাংস, ডিম, দুধে, আছে ও রোগার হবার পক্ষে এই গুলিই ভাল। দিনকতক নিয়মিত আহার করে দেখা দরকার যে কতটা ওজন কমে, যদি ওজন কিছু মাত্র না কমে থাকে—কোথায় ভুল আছে জান্তে হবে। কম খেয়ে ক্ষুধা নিবারণ হওয়া বড় শক্ত ও সেইজন্য এই নিয়মিত খাওয়া বড় কষ্ট দায়ক হয়। নিজেকে কোনও কাজে লাগিয়ে রেখে খাবার কথা ভুলে থাকতে পারলেই সহজে এই ক্ষুধার হাত থেকে বাঁচা যায়—অতিরিক্ত ক্ষুধার দরুণ কষ্ট থেকে বাঁচিবার আর এক উপায় হ'ল, তরকারি সিদ্ধ জল (Vegitable Soup) খাওয়া। আর এক কথা মনে রাখতে হবে—সেটি হচ্ছে কোষ্ঠ কাঠিন্য যাতে না হয় সেদিকে লক্ষ রাখা—আহার ও নিয়মিত ব্যায়ামেই যাতে দাস্ত পরিষ্কার হয় তা করা দরকার—তবে বিশেষ প্রয়োজন হইলে ঔষধ ও ব্যবহার করা যেতে পারে। সকাল উঠিয়াই এক গ্লাস ঠাণ্ডা জল খাওয়া খুবই উপকারী—প্রত্যহ ১০।১২ মিনিট ব্যায়াম করা যেতে পারে—

আস্তে আস্তে চিবিয়ে খাবে—খাবার সময় জল পান করা ভাল নয়—একই সময় রোজ আহার করবে। পাইখানায় যাবারও প্রত্যহ একটি সময় ঠিক রাখবে—অভ্যাষ হলে রোজ দস্ত হবেই—

"ব্রহ্মচর্য্যই" স্বাস্থ্য লাভের একমাত্র সুদৃঢ় সোপান।

শ্রীকানাই লাল গঙ্গোপাধ্যায় (সৎসঙ্গ আশ্রম)

প্রথম অংশ

'বৃন্‌হ—ধাতু' হইতে ব্রহ্ম শব্দ নিষ্পন্ন হ'য়েছে। বৃন্‌হ—ধাতু অর্থে ব্যাপ্তি, বিশালতা। ব্রহ্মে অর্থাৎ ব্যাপ্তিতে বা বিস্তারে চরণ করা বা বিচরণ করাই "ব্রহ্মচর্য্য"। ব্যাপ্তি বা বিশালতার চিন্তার, বৃহত্তরের চিন্তায় যুক্ত থাকাই ব্রহ্মচর্য্য—অন্য অর্থে ব্যাপ্তি ও দীপ্তির মহৎ ও মহত্বের পরিচর্য্যা করাই 'ব্রহ্মচর্য্য'।

গুরু গৃহে বাস করিয়া গুরুর পরিচর্য্যা দ্বারা এই ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষা সুলভ হয়। গৃহে থাকিয়াও ব্রহ্মচর্য্য পালন করা যাইতে পারে—এজন্য কোন শ্বাপদাকীর্ণ ভীষণ অরণ্যে পর্ব্বত কন্দরে ও নির্জ্জন প্রান্তরে যাইবার আবশ্যক করে না।

সকল কর্ম্মের মধ্যেই একটা কৌশল আছে, তাহা আয়ত্ত করিতে পারিলে অল্পায়াসে অনেক অধিক কাজ করা যায়, ও অনেক বাজে কাজের দায় থেকে নিস্তার পাওয়া যায়। উপযুক্ত আদর্শ ও চালক অবলম্বন করিয়া, Life এর mission, goal ও গতি ঠিক্ করিয়া যে কোন স্থান হইতেই ব্রহ্মচর্য্য পালন করা যাইতে পারে।

যুগে যুগে সাধন পদ্ধতি বিভিন্ন হইয়া থাকে। 'ব্রহ্মচর্য্য'—বর্ত্তমান যুগোপযোগী—দেশকাল পাত্রোপযোগী সরল ও সর্ব্বলোক পালন যোগ্য না হইলে সে 'ব্রহ্মচর্য্যে' সাধারণের কোনই লাভ নাই। কতকগুলি কঠোর শুষ্ক নীরস নিয়ম ও ও আচার পালনে ব্রহ্মচর্য্য পালন করা হয় না। নিষেধমূলক নীতি ফলপ্রসূ নহে বিধি মুলক নীতি ও প্রত্যক্ষ আদর্শের কৃতাস্ত দৃষ্টান্ত গন্তব্যে পৌছিবার প্রকৃষ্ট উপায়।

Algebra made easy র মত ব্রাহ্মচর্য্যকেও easy ও Practical করা যাইতে পারে। সারা জীবণ সুস্থ শরীরে সুখে স্বচ্ছন্দে ও শান্তিতে যাঁরা থাকিতে চান তাদের আধুনিক কালোপযোগী ব্রহ্মচর্য্য পালন অবশ্যকর্ত্তব্য।

ব্রাহ্মচর্য্য দ্বারা বিশুদ্ধি একাগ্রতা ও বীর্য্যরক্ষার কৌশল আরও করা যায়। যাহার অভাবে সংসার আশ্রমে প্রবেশ করিয়াও আমরা শান্তি আনন্দ ও স্বাস্থ্য হইতে চিরবঞ্চিত।

বর্ত্তমানে অন্যান্য ঔদাস্য নির্জীবতা অকাল বার্দ্ধক্য, অকালমৃত্যু সঙ্কীর্ণতা রোগ শোক দারিদ্র আদির মূলে আমাদেরই সংযমের অভাব দেখিতে পাওয়া যায়। আমাদের সন্তান সন্ততির অকালমৃত্যু ও স্বাস্থ্য হীনতার কারণ আমাদের অজ্ঞতা ও নিশ্চেষ্টতা। বিনা চেষ্টায় কখনই অজ্ঞানতা দূর হয় না হইলে আমাদের দেহ মনের ব্যাধি দূর হইবে না।

ব্রাহ্মচর্য্য আমাদের সকল প্রকার অজ্ঞানতা দূর করিয়া আমাদের উৎসাহ উদ্যম বৃদ্ধি করিয়া আমাদের অন্তদৃষ্টি ও ইচ্ছা শক্তিতে অচিরে জাগ্রত করে।

আমাদের Self দুইভাগে বিভক্ত Higher self ও Lower self। Lower self কে কি করিয়া higher Self এ যুক্ত করিতে হয় ক্ষুদ্র স্বার্থকে বৃহৎ স্বার্থে পরিণত করিতে হয় কাঁচা আমিকে পাকা আমিতে প্রবর্ত্তিত করিতে হয় তাহা একমাত্র ব্যাপ্তি বা বিস্তারের সাধনায় বোধগম্য হয়।

সমগ্র জীবদেহ ও তাহাদের স্বাস্থ্য পরস্পর অঙ্গাঙ্গি ভাবে এমনি জড়িত যে কোন একটিকে বাদ দিয়া অপরটির Development হয় না। সকলকে বাদ দিয়া নিজে সুখী ও সুস্থ হইবার চেষ্টা করিলে Paralysed হইয়া থাকিতে হয়।

"True welfare li s welfare of others in the Each for All and All for Each Fallow the principle and make you rich

ব্রহ্মচর্য্য পালন বিনা real education প্রকৃত শিক্ষা ও জ্ঞান লাভ হয় না। Knowledge in Health knowledge is health আজকাল University Edncotion এ Religious & moral training এর স্থান নাই, সে জন্য আমাদের Self control—আত্ম সংযম শিক্ষা হয় না। এই আত্ম সংযমের অভাবে আমরা বিশ্ববিদ্যালয়ের সর্ব্বোচ্চ পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইয়াও প্রকৃত মনুষ্যত্ব লাভে বঞ্চিত হই।

যে শিক্ষায় কুভাব দূর হয় কুদৃষ্টিকে সুদৃষ্টিতে পরিণত করে যদ্বারা কুচিন্তা বিষের জ্বালা হইতে মানুষ ত্রান পায় সেশিক্ষাই সুশিক্ষা—এই শিক্ষাই চরিত্র ও স্বাস্থ্য গঠনের সহায়ক। চরিত্রই মানুষের অলঙ্কার, চরিত্রই স্বাস্থ্য, চরিত্রই ধর্ম্ম। চরিত্র হীন শিক্ষিত মানুষ মণিভূষিত সর্পের ন্যায় ভয়ঙ্কর। একমাত্র ব্রহ্মচর্য্যের দ্বারা চরিত্রের ভিত্তি সুদৃঢ় হয় হৃদয়ে মাতৃভাব সুপ্রতিষ্ঠিত হয়।

দেশকে যদি স্বাস্থ্য দান ও স্বাধীনতা দান করিতে চাও তবে সর্ব্বাগ্রে গ্রামে গ্রামে দেশ বিদেশে ব্রহ্মচর্য্য আশ্রমের পুনঃ প্রতিষ্ঠানে লাগিয়া যাও। আমাদের Self confidence আত্মবিশ্বাস আমাদের ঐকান্তিকতা ও ইচ্ছা থাকিলে যোগ্য-ব্যক্তির অভাব কখনই হইবেনা। আমাদের সংস্কার

ও দৃষ্টির দোষে আমরা সুযোগ্য ব্যক্তি পাইয়াও তাহাদের প্রেমের দান হইতে বঞ্চিত হই।

নিজেকে দীর্ঘায়ু কর্ম্মন্য চতুর ও সাহসী করিতে কে না চায়? কিন্তু শুধু চাহিলেই চলিবেনা। যেমন করিয়া যাহা পাইতে হয় তেমন করিয়া তাহা পাইতে হইবে, তাহা না করিলে শুধু ফাঁকীরই অধিকারী হইয়া থাকিতে হইবে।

অনেকে বাহিরে বলিষ্ঠ ও সুস্থ দেখাইলেও অর্দ্ধঘণ্টাকাল একাগ্রভাবে ও সহিষ্ণুতার সহিত কোন কাজে গভীর ভাবে চিত্তনিবেশ করিতে পারে না। এক্ষেত্রে তাহার মানসিক স্বাস্থ্য ক্ষুন্ন ও বিকারগ্রস্থ। ব্রহ্মচর্য্যের অভাবই ইহার প্রধান কারণ। Concentration Practice দ্বারা আমাদের দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্য অক্ষুন্ন থাকে। উচ্চ চিন্তা ও গভীর তত্ত্ব-চিন্তায় ইহা আমাদের অনেক সহায়তা করে। এক Library পুস্তক পাঠে যা ফল না হয়—কিছু কাল Concentration ঠিক্ হইলে তদপেক্ষা অধিক ফল লাভ হয়।

প্রথম দ্বাদশবর্ষের পর দ্বাদশ বর্ষকাল অর্থাৎ চতুর্বিংশতি বর্ষ বয়ঃক্রম পর্য্যন্ত ব্রহ্মচর্য্য পালনের উপযুক্ত সময়। সারাজীবনই ব্রহ্মচর্য্য পালন করা যাইতে পারে, ইহার জন্য বনে যাইবার বা চিরকাল অবিবাহিত থাকিবার আবশ্যক করে না। যৌবনের প্রেমও শক্তিকে সংযত ভাবে চালাইতে—তারুণ্য শক্তিকে ধ্বংসের পথ হইতে রক্ষা করিতে ব্রহ্মচর্য্য অদ্বিতীয়।

Purity is Strength পবিত্রাই শক্তি একজন ইংরাজ কবি তেজের সহিত বলিয়াছিলেন—"I am equad to hundred because I am pure" আমি একাই একশ যেহেতু আমি পবিত্র।

চিত্তশুদ্ধি, ভাবশুদ্ধি, পবিত্রতা দ্বারা শক্তি বৃদ্ধি হয়—সকলপ্রকার প্রলোভন ও সংক্রামক ব্যাধি হইতে আত্ম রক্ষা করা যায়—ইহা আমাদের জ্ঞানের অগোচর বলিয়া আমরা নিয়ত রিপুর তাড়নায় অস্থির ও ব্যাধির আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করিতে অপারক।

স্থুল ব্রহ্মচর্য্য শুধু বাহিরের আবরণ খোসাটা লইয়াই টানাটানি করে, বাহিরের খুঁটিনাটি, আচার অনুষ্ঠান লইয়াই সে ব্যস্ত। এই সব দৃঢ় নিময় আচার অনুষ্ঠান পালন করিতে অক্ষম হইয়া, অনেকে ব্রহ্মচর্য্যের নামে আতঙ্ক গ্রস্ত হইতেছেন। ধর্ম্মের প্রাণ Essence বা সারই আমাদের গ্রহণীয়; সত্যটা যতদূর সম্ভব সোজাসুজি Direct গ্রহণ করাই ভাল নিয়ম আচারের নাগপাশে বদ্ধ হইয়া মানুষ একটী Machirue হইয়া পড়িতেছে। তার ভেতরের ভাবের কোনই পরিবর্ত্তন অছে না।

যথার্থ ত্যাগমনের—বাহ্যিক ত্যাগ প্রদর্শনে কিছু হয় না। ইহাতে অহংক্কার ও কপটতা আনে। সন্ন্যাসী ব্রহ্মচারী সাজার চেয়ে হওয়ার চেষ্টা করা ভাল। যাহাদের মন হইতে কামিনি কাঞ্চনের আসক্তি ও প্রলোভন যায় নাই, তাহারা দীর্ঘজটা গৈরিক ধারণ করিয়া বনেবাস করিলেও ব্রাহ্মচারী নহেন।

Negativeএর 'না' এর চিন্তায় Negutiveই Positive হইয়া হৃদয়ে জাঁকিয়া বসে। যাহা ত্যাগ করিতে হইবে, তাহার চিন্তা ও ধ্যান হৃদয়ে অঙ্কিত হয় এইরূপে কামিনী ও কাম চিন্তা ত্যাগ করিতে গিয়া অনেক সাধু সন্ন্যাসী—"মিথ্যাচারী" হইয়া পড়িয়াছেন।

"কর্ম্মেন্দ্রিয়ানি সংযমা যঃ আস্তে মনসা স্মরণ।

—ইন্দ্রিয়ার্থান বিমূঢ়াত্মা মিথ্যাচারঃ স উচ্যতে॥” কর্ম্মেন্দ্রিয়গুলি বাহিরে নিরোধ করে যারা ইন্দ্রিয় বিষয় গোভ কল্পনা অন্তরে মনন করেন তারা কপটী মিথ্যাচারী।

ব্যাপ্তির চিন্তায় বিরাটের ধ্যানে—ও জনহিতকর কর্ম্মানুষ্ঠানে কামরিপু নিস্তেজ হয়। যাঁহারা চিকিৎসা বিজ্ঞান, রসায়ন গণিত বিদ্যা চিত্রাঙ্কন বিদ্যা দর্শন শাস্ত্র প্রভৃতি গবেষণা কর্ম্মে নিযুক্ত থাকেন, তাঁহাদের কাম ক্রোধাদি রিপু সাধারণ অপেক্ষা অনেকটা বশীভূত। সংসারে থাকিয়াও আদর্শ ব্রহ্মচারী হওয়া যায়।

(ক্রমশঃ)

একজন জাপাণী চিকিৎসকের নিজ জীবনের নিয়মাবলী

“চিকিৎসক পরার্থে জীবন ধারণ করেন। তাঁহার চিকিৎসা ব্যবসায়ের ইহাই মূলমন্ত্র। চিকিৎসক হইয়া লাভ বা খ্যাতি লাভের আকাঙ্খা রাখিও না। আপনাকে বিলাইয়া দিয়া পরের জীবন রক্ষা করিও। ব্যাধিগ্রস্তের জীবন দান কর; পীড়িত ব্যক্তির স্বাস্থ্য ফিরাইয়া আন এবং মানবগণের যন্ত্রনা ও কষ্টের লাঘব করে।

২

পীড়িতের কক্ষে গমন করিয়া তাঁহার ঐশর্য্য ও পদমর্য্যাদার কথা ভুলিয়া যাইও; কেবল মনে রাখিও তিনি ব্যাধিগ্রস্ত। ধনীর একমুষ্টি স্বর্ণমুদ্রার সহিত দরিদ্রের কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপক অশ্রু সমান মূল্যবান। আপনি কোনটা পছন্দ করেন ?

৩

চিকিৎসকের ব্যবসায় অবলম্বন করিয়া পীড়িত ব্যক্তিকে তোমার লক্ষ্যস্থল করিও। রোগীকে কখনও অর্থপ্রসবের যন্ত্র বলিয়া বিবেচনা করিও না। তাঁহার ব্যাধি লইয়া ক্রীড়া করিও না।

৪

চিকিৎসকের আধুনিক জ্ঞান ও বিদ্যাবুদ্ধিরত আবশ্যক আছেই; তাহাছাড়া বাক্যের ও কার্য্যের-দ্বারা রোগীর মনে চিকিৎসকের প্রতি অটল বিশ্বাস উৎপাদন করা প্রয়োজন। চিকিৎসকের আশ্বাস প্রদানে ও কার্য্যে যেন আন্তরিকতা থাকে; তাঁহার অভয়বাণী যেন কেবল লৌখিক না হয়।

৫

রাত্রে চিকিৎসক যেন দিবাভাগের কার্য্যপ্রণালির কথা চিন্তা করিয়া থাকেন। তাঁহার পর্য্যবেক্ষণ ও অভিজ্ঞতার ফল যেন লিপিবদ্ধ করেন। এইরূপ প্রণালী অবলম্বন করিলে সমস্ত মানব জাতি, বিশেষ রোগীগণের উপকার করা হয়।

৬

রোগীর নিকট একবার গমন করিয়া বিশেষ অভিনিবেশ সহকারে তাহাকে একবার পরিক্ষা করিলে যে ফল হয়, বহুবার তাচ্ছিল্যের সহিত পরীক্ষা করিলে সে ফল লাভ হয় না। রোগী আহ্বান করিলেই তাহাকে দেখিতে যাইবে, পুনঃ পুনঃ গমন করিলে তোমার পদমর্য্যাদার হানি হইবে একথা কখনও মনে করিও না।

৭

রোগ অসাধ্য হইলেও, রোগী কত যন্ত্রণা অনুভব করিতেছে তাহা বুঝিতে চেষ্টা করিও। জীবনরক্ষা করাই তোমার কর্ত্তব্য—তাহার জন্য চেষ্টা করিও। হাল ছাড়িয়া দেওয়া নিষ্ঠুরতা মাত্র। জীবন যদি রক্ষা করিতে না পার, তবে তাহার যন্ত্রণার লাঘব করিবার চেষ্টা করিও ও রোগীকে সান্ত্বনা দিতে কখনও বিস্মরণ হইও না। মুহুর্ত্তকালও যদি তাহাকে বাঁচাইয়া রাখিতে পারে, তবে তাহারই চেষ্টা করিও। কখনও রোগীকে একথা বলিও না যে তাহার জীবনের আর আশা নাই। তোমার কথাবার্ত্তায় রোগী যেন তাহার প্রকৃত অবস্থা বুঝিতে না পারে।

৮

যত কম কম খরচে রোগীকে আরোগ্য করিতে পারে সে দিকে দৃষ্টি রাখিও। তাহার জীবণ যাপনের উপায় নাশ করিয়া জীবন দান করিয়া কি ফল লভ্ভ হইবে ?

৯

চিকিৎসকের পক্ষে সাধারণের সুনজর অতি আবশ্যক। চিকিৎসক যতই দক্ষ হউন না কেন, তাঁহার জ্ঞান যতই গভির হউক না কেন, লোকে যদি তাঁহাকে শ্রদ্ধার চক্ষে না দেখে, তবে তাঁহার উপকার করিবার ক্ষমতা হ্রাস হইয়া থাকে। মানবচরিত্র সম্বন্ধে চিকিৎসকের জ্ঞান থাকা চাই! চিকিৎসকের সহানুভূতি ও সুচরিত্র, উভয়ই থাকা প্রয়োজন। কত পাপী তাঁহার নিকট নিজ জীবনের গুপ্ত ইতিহাস ব্যক্ত করিবে; কত স্ত্রীলোক ও পুরুষ লজ্জায় মাথা খাইয়া আত্মজীবনের পাপকাহিনী প্রকাশ করিতে বাধ্য হইবে, তাহার সংখ্যা কে করে? চিকিৎসক সদাশয়, মহানুভব ও উদার হইলে এই আত্ম প্রকাশের যন্ত্রণার লাঘব হইবে। চিকিৎসক পাপকে ঘৃণা করিবেন, কিন্তু পাপীকে ঘৃণা করিবেন না।

১০

সমব্যবসায়ীগণকে সম্মান ও প্রীতির চক্ষে দেখিও—যদি একান্ত তাহা না পারে, তবে তাঁহাদের সহিত ব্যবহারে ধৈর্য্যচুত হইও না। অন্য চিকিৎসকের চরিত্রের বা গুণবার্ত্তার সমালোচনা করিও না। বুদ্ধিমান চিকিৎসক সমব্যবসায়ীগণের কখনও দোষের উল্লেখ করেন না; কারণ ইহা লজ্জার বিষয়। ইহা নীচমনা লোকের কার্য্য। এক মুহুর্ত্তকালের সমালোচনায় একজনের খ্যাতি ও প্রতিপত্তি চিরকালের জন্য নষ্ট হইতে পারে। এরূপ কার্য্যের বিষময় ফলের বিষয় চিন্তা করিও। প্রত্যেক চিকিৎসকের চিকিৎসা প্রণালী ভিন্ন—তাঁহার চিন্তাশক্তি ও বিদ্যাবুদ্ধির উপর নির্ভর করে। বিশেষরূপ বিবেচনা না করিয়া অন্যের চরিত্রকে তোমার সমালোচনার বিষয়ীভূত করিও না। তোমাপেক্ষা বয়োজ্যেষ্ঠ চিকিৎসকগণকে সম্মান করিও; নব্যচিকিৎসক গণের প্রতি আকর্ষণের চেষ্টা দেখিও। রোগী না দেখিয়া কখনও অপর চিকিৎসকের চিকিৎসা-প্রনালীর দোষোল্লেখ করিও না।

১১

বহু চিকিৎসক একত্র মিলিত হইয়া পরামর্শ করিও না। পরামর্শের জন্য তিনজন চিকিৎসকের বেশী প্রয়োজন হয় না। বিজ্ঞ ও উপযুক্ত চিকিৎকের পরামর্শই গ্রহণ যোগ্য—সেইরূপ চিকিৎসক নির্ব্বাচন করিয়া তাঁহাদের সহিত পরামর্শ করিবে। রোগীর আরোগ্য লাভই কেবল পরামর্শের বিষয়ীভূত হইবে, অন্যবিষয় লইয়া নিজের জেদ বাজায় করিবার জন্য তর্ক বিতর্ক করিও না।

১২

কোন কোন স্থলে রোগী হয়ত নিজের পুরাতন চিকিৎসককে পরিত্যাগ করিয়া তোমাকে আহ্বান করিবে। এরূপ স্থলে মনে করিও না যে তোমার মতই নির্ভুল। পুরাতন চিকিৎসকের অভিমত বিশেষ মনোযোগের সহিত শ্রবণ করিও। কিন্তু যদি বুঝিতে পার যে পুরাতন চিকিৎক চিকিৎসায় ভুল করিয়াছেন, তবে উদাসীন থাকিও না। মনে রাখিও একজন মানবের জীবন তোমার কার্য্যের উপর নির্ভর করিতেছে।

মনে রাখিবেন—

এই বৎসর বাঙ্গলাদেশের অনেক স্থানে কলেরায় বহু লোক মারা যাইতেছে। কিন্তু একটু চেষ্টা করিলেই এই রোগ হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়।

অষ্টাদশ বর্ষব্যাপী বাধিত-বাকশক্তি (তোতলামি)

অনুবাদ

লক্ষ লক্ষ লোক, বিশেষতঃ বালকবালিকাগণ, বাধিত-বাকশক্তির জন্য কষ্ট পাইয়া থাকে। অভিজ্ঞগণের মতে বালকবালিকাগণের বাকশক্তি ও চিন্তাশক্তি, দ্রুতবেগে বর্দ্ধিত হয় বলিয়া, উহারা তাহাদের জীবনের কোনও না কোনও সময়ে বাধিত বাকশক্তি হইতে কষ্ট পাইয়া থাকে। শিশুগণের বাগ্‌যন্ত্র পূর্ণতা লাভ করিবার বহুপূর্ব্বে তাহাদের চিন্তা-শক্তির আবির্ভাব হয়। বাক্যউচ্চারণের সম্পূর্ণ ক্ষমতা থাকে না, অথচ চিন্তা করিবার শক্তি উপস্থিত হয়; সুতরাং শিশু মনোগত অভিপ্রায় ব্যক্ত করিতে গিয়া বাধিত-বাক বা তোতলার ন্যায় কথা উচ্চারণ করিয়া থাকে। কিন্তু এই তোতলামি দীর্ঘকাল স্থায়ী হয় না। মানুষ যতপ্রকার ব্যাধি বা দৈহিক কষ্ট ভোগ করিয়া থাকে, তোতলামী তাহার মধ্যে একটি সাধারণ কষ্ট।

তোতলামী শিশুর উপর বিশেষরূপ গুরুতর ফল প্রসব করিয়া থাকে। যদি এ কথা সত্য হয় যে মানুষ বাক্যদ্বারা তাহার অন্তর্নিহিতভাব সকল ব্যক্ত করিয়া থাকে ও আপন মনোগত অভিপ্রায় অপরকে বুঝাইয়া দেয়, এবং এই শক্তি সম্পূর্ণভাবে বিকাশ বাগযন্ত্রের উপর নির্ভর করে। তবে বাধিত-বাকশক্তি কিরূপ অনিষ্টকর তাহা বুঝিতে বিলম্ব হইবে না। বাকশক্তি অন্যান্য দৈহিক ত্রুটীর ন্যায় জীবনের উন্নতির অন্তরায়।

এই বাকশক্তির অসম্পূর্ণতা লইয়া ও তাহার উৎপত্তির কারণ লইয়া বিজ্ঞানজগতে বহু আলোচনা হইয়াছে। বাকশক্তি এত জটিল বিষয় যে সংক্ষিপ্ত আলোচনা দ্বারা এ বিষয় বোধগম্য হয় না। অসম্পূর্ণ বাকশক্তি একরূপ নহে; আমি এই বাকশক্তির অভাবের প্রকার ভেদ পরিত্যাগ করিয়া কেবল তোতলামীর কথাই আলোচনা করিব। তোতলামী লইয়া আলোচনার আর এক কারণ এই যে আমি স্বয়ং এই ব্যাধিতে অষ্টাদশ বর্ষকাল কষ্ট পাইয়াছি। এই সময়ের মধ্যে রোগমুক্ত হইবার জন্য আমি বিধিমত চেষ্টা করিয়াছি, এবং গত তিন বৎসর হইতে আমি আমার নিজের ও সাধারণতঃ তোতলামি সম্বন্ধে বিশেষ গবেষণায় নিযুক্ত আছি। সুতরাং আমি ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা হইতে কতকটা নিশ্চয়তার সহিত এই বিষয়ে দুইচারি কথা বলিতে পারি। তোতলামি সম্বন্ধে যাহা বলিব তাহা মূল বিষয়ে অন্যান্য রকম বাকশক্তির অভাবে প্রযুক্ত হইতে পারে। ইহা কেবলমাত্র আমার সম্বন্ধে নহে; আশাকরি ইহাতে অন্যান্য সকলেরও উপকার দর্শিতে পারে। তোতলামি শিশুর দুই রকমে অপকার করে। ইহাতে শিশুর দৈহিক ও মানসিক উভয় প্রকার অনিষ্ট সাধিত হয়। তোতলা কথা উচ্চারণের সময় একটা দৈহিক কষ্ট অনুভব করিয়া থাকে (bodily tension)। দৃঢ়ভাবে মুষ্টিবদ্ধ করিলে আমরা এই দৈহিক কষ্ট বা (bodily tension) অনুভব করিতে পারি। তোতলা কথা উচ্চারণের সময় স্কন্ধদেশে ও তলপেটে এই কষ্ট অনুভব করিয়া থাকে। তোতলার ফুস্‌ফুস্ প্রায় স্ফীত অবস্থায় থাকে। জিহ্বা ও চোয়াল প্রদেশে টান পড়ার দরুণ, তোতলা সেই

সব অঙ্গেও কষ্ট অনুভব করিয়া থাকে। কথা কহিবার কালে তোতলার মুখের প্রতি দৃষ্টিপাত করিলে এই পেশী সঙ্কোচন স্পষ্ট লক্ষিত হয়। এই পেশী সঙ্কোচন যে কেবল বাক্য উচ্চারণ কালে লক্ষিত হয় তাহা নহে, যখন তোতলা চুপ করিয়া থাকে তখনও উহা পরিলক্ষিত হয়। তোতলার মনে সর্ব্বদাই আতঙ্ক বর্ত্তমান আছে। তোতলা কথা কহিতে সঙ্কোচক বোধ করে ও ভয় পায় এবং সর্ব্বদাই অন্যের নিকট হইতে দূরে থাকে ইহাই তাহার আন্তরিক ইচ্ছা। তাহার চিন্তা, তাহার মনোভাব পরিষ্কাররূপে ব্যক্ত হয় না। কথা কহিবার আবশ্যকতা না থাকিলেও কিংবা বহুবার কথা কহিবার আবশ্যকতা হইলেও তোতলা পূর্ব্ব হইতেই শঙ্কিত অবস্থায় থাকে। আমি আমার জীবনে ইহা বিশেষরূপ অনুভব করিয়াছি। টেলিফোনযোগে কাহাকেও ডাকিতে হইলে, বা রেলওয়ে ষ্টেশনে টিকিট ক্রয় করিবার আবশ্যকতা থাকিলে বা কোনও অপরিচিত ভদ্রলোকের সহিত সাক্ষাতের প্রয়োজন থাকিলে, এই শঙ্কা বহুপূর্ব্বে মনোমধ্যে উদয় হইত। এই শঙ্কা সর্ব্বদা মনকে অভিভূত করিয়া রাখিত।

সমস্ত আবয়বে এইরূপ কষ্ট অনুভব করিতে করিতে বালক বা বালিকা আপনাকে সম্পূর্ণ বিভিন্ন প্রকারের মানব বলিয়া মনে করে। সে আপনাকে অন্য মানব অপেক্ষা নিকৃষ্ট জীব মনে করিয়া সলজ্জভাবে অবস্থান করে। তাহাকে এই অবস্থা হইতে উদ্ধার করিবার জন্য সাধারণের মধ্যে কোনও প্রকার চেষ্টা পরিলক্ষিত হয় না; তাহাকে আশ্বাস দেওয়া দূরে থাকুক্ অনেকে তাহার এই দৈহিক ত্রুটী লইয়া উপহাস করিতে বিরত হয় না। ইহা যে কত অনিষ্টকর তাহা ইহাই বলিলে যথেষ্ট হইবে যে মানুষ সাধারণতঃ নিজের বিদ্যা-বুদ্ধি জাহির করিবার জন্য সচেষ্ট থাকে; কিন্তু তোতলার পক্ষে তাহা একপ্রকার কঠিন কার্য্যে পরিণত হয়। মনস্তত্ত্ববিদ্‌গণ জানেন যে এরূপ স্থলে বাক্য প্রকাশের চেষ্টা ক্রোধে পরিণত হয়। এ ক্রোধ যে সর্ব্বদা বাহিরে প্রকাশ পায় তাহা নহে। তোতলা শিশু ক্রোধ প্রদর্শন করিলে কিংবা বিরক্তি প্রকাশ করিলে পিতা মাতা বা শিক্ষক যেন বুঝিয়া ল'ন যে তাহার বাধিত বাকশক্তি তাহার অস্বাভাবিক প্রকৃতির জন্য অনেকাংশে দায়ী।

কিন্তু তোতলা অন্য ভাবে বা উপায়ান্তর অবলম্বন করিয়া এই ক্ষতি পূরণ করিতে পারে। কথা কহিবার পরিবর্ত্তে সে লিখিবার অভ্যাস করে এবং এই উপায়ে মনোভাব প্রকাশের চেষ্টা করিয়া থাকে। আমি নয় বৎসর হইতে লেখার দিকে মনোনিবেশ করিয়া গ্রন্থকার হইবার উচ্চাকাঙ্খা হৃদয়ে পোষণ করিতে থাকি। কথায় মনোভাব ব্যক্ত করিবার সুবিধা না দেখিয়া আমি লেখায় তাহা করিবার জন্য ব্যস্ত হইয়া পড়ি এবং উহা সুবিধাজনক উপায়ান্তর বলিয়া অবলম্বন করি। যে কোনও বাধিত বাক্ এই উপায় অবলম্বন করিয়া সাহিত্য চর্চ্চার দিকে মনোনিবেশ করিয়া উচ্চাকাঙ্ক্ষা চরিতার্থ করিতে পারে।

আমার এই বাধিত-বাক্‌শক্তির সহিত সাহিত্য-চর্চ্চা ও বিদ্যার্জ্জনের বিশেষ সম্বন্ধ আছে। যদিও আমি অন্যান্য ছাত্রগণের ন্যায় অবাধে কথা কহিতে পারিতাম না, তথাপি আমি সাহিত্যচর্চ্চা ও অন্যান্য বিদ্যার আলোচনা করিয়া তাহাদের পাশ্চাতে

পড়িয়া থাকিতাম না; তাহাদের মধ্যে গণ্যমান্য ছাত্র ছিলাম। বোর্ডে লিখিয়া, লিখিত পরীক্ষায় কৃতিত্ব দেখাইয়া, নানাবিষয় আবৃত্তি করিয়া, আমি তাহাদের সহিত সমকক্ষ বলিয়া বিবেচিত হইতাম। আমি লিখিয়া আবৃত্তি অর্থাৎ আমার স্মৃতিশক্তির পরিচয় প্রদান করিতাম। আমি কখনও মুখে আবৃত্তি করিতে স্বীকৃত হইতাম না; যে কোনও বাধিত-বাক্ তাহা করিতে অস্বীকার করিতে পারেন। কথা কহিয়া বাধিত-বাক্ স্বশ্রেণীর বালকগণের কোনও উপক র করিতে সক্ষম হইবে না; বরং তাহার বাধিত-বাকশক্তির জন্য বালকগণের অপকার হইতে পারে। তাহার মৌখিক আবৃত্তি তাহার কৃতিত্ব বা মানসিক শক্তির কখনও পরিচয় দিতে পারিবে না। এ চেষ্টা কেবল তাহার মানসিক শক্তির অপচয় মাত্র।

নানারূপ ক্রীড়াকৌতুকের সাহায্যে আমার এই অভাবের ক্ষতিপূরণের চেষ্টা করিতাম। আমার অবাধ বাকশক্তির অভাব ক্রীড়ার স্থলে আমার কষ্টকর হইত না। নানারূপ ক্রীড়ায় অন্যান্য বালকগণের সমকক্ষভাবে যোগদান করিয়া আমি অতুল আনন্দ অনুভব করিতাম। ক্রীড়ার সময় যখন দৈহিক শক্তি বা বিবেচনার বিশেষ প্রয়োজন হইত, তখন আমি বিস্মরণ হইতাম যে আমি বাধিত বাক্। আমি ব্যায়াম বিশেষ দক্ষ ক্রীড়ক বলিয়া পরিচিত ছিলাম; এই খ্যাতি আমার মনে বিশেষ আনন্দ ও প্রফুল্লতা আনয়ন করিত। যে সব ক্রীড়া একক খেলা যাইতে পারে, সেই সব আমার অতিশয় প্রিয় ছিল। আমি basket ball নামক খেলায় বিশেষ আনন্দ উপভোগ করিতাম। আমি ইহাছাড়া আরও দুইটী বিষয়ের চর্চ্চা করিয়া, আমার বাক শক্তির যে ত্রুটী ছিল তাহার পূরণ করিতাম। আমি সরস কথাবার্ত্তা বা অঙ্গভঙ্গির দ্বারা লোকের মনে আনন্দ উৎপাদনের জন্য ইচ্ছা পূর্ব্বক চেষ্টা করিতাম। আমি সর্ব্বদাই কৌতুক বা বিদূষকের ভাবভঙ্গীর অনুসরণ করিয়া হাস্যরসের অবতারণা করিবার চেষ্টা করিতাম। ইহাদ্বারা তিনরকমে আমার উপকার হইত। আমার সরস রহস্য প্রিয়তার জন্য সকলেই আমার সঙ্গলাভের ইচ্ছুক হইত; আমার বন্ধু বা সঙ্গীর অভাব হইত না; এজগতে যে যত মিত্রলাভ করিতে পারে, তাহার জীবন যাত্রা তত সহজ হয়। দ্বিতীয়তঃ কথা কহা অপেক্ষাকৃত সহজ হইত; কথা কহিতে ২ কষ্ট বা বাধা বোধ করিলে আমি হাস্য করিয়া সে ত্রুটী সারিয়া লইতাম। ক্রন্দন বা ভ্রূকুটী অপেক্ষা হাস্য সর্ব্বদাই ভাল। তৃতীয়তঃ আমার মন সর্ব্বদাই ভাল। আমার মন সর্ব্বদাই প্রফুল্ল থাকা হেতু আমি সহজেই আমার সঙ্গীগণকে প্রফুল্ল করিতে পারিতাম। বাধিত বাকের জীবন আপনা হইতেই কষ্টকর হয়, তাহার পর সে যদি মনুষ্য সমাজে সমকক্ষ ভাবে মিশিতে না পারে, তবে তাহার জীবন অসহ্য হইয়া উঠে। তাহার রঙ্গরসের শক্তি সে অভাব পূরণ করিয়া থাকে।

এই সকল ব্যতীত আমি নানারূপ সুখকর কল্পনার সাহায্যে আমার জীবনকে সুখী করিবার চেষ্টা করিতাম। যখন দেখিবে কোনও তোত্‌লা বড়ই কল্পনাপ্রিয়, তখনই বুঝিবে যে সে তাহার দুর্ভাগ্য বুঝিতে পারিয়া নানারূপ কল্পনার সাহায্যে সেই ভারবহ জীবনকে কতকটা সুখী করিবার চেষ্টা করিতেছে। বাধিত বাক্‌শক্তি প্রণয়ে

পড়িলে প্রেমের মোহিনী কল্পনা তাহার জীবনকে সুখকর করিয়া তুলে।

এই দৈহিক ত্রুটীর ক্ষতি পূরণের জন্য বাধিত বাকের সমস্ত চেষ্টাকে উৎসাহ প্রদান করা উচিত; যে কার্য্যে তাহার ক্ষতি হইতে পারে, এরূপ কোনও কার্য্যে অবশ্য উৎসাহ প্রদান করা কর্ত্তব্য নহে। স্পষ্ট উচ্চারণ করিবার ক্ষমতার অভাবহেতু বাধিত বাক যে সমস্ত উপায় অবলম্বন করিতে ইচ্ছুক তাহাতে বাধা প্রদান করিয়া নির্ব্বুদ্ধিতার পরিচয় প্রদান করা উচিত নহে। বাধিত বাকের বিদ্যালয়ে পঠদ্দশায় হয়ত শিক্ষকগণের দ্বারা অপকার হইতে পারে; শিক্ষকগণ তোতলাদের সম্বন্ধে বিশেষ অনুসন্ধান করেন না; প্রত্যেক শিক্ষকেরই তোতলাদের এই ত্রুটীর জন্য কি কি বিশেষ কষ্ট বা যন্ত্রণা হইয়া থাকে তাহার খোঁজ রাখা কর্ত্তব্য। কি করিলে তাহাদের উন্নতি হইতে পারে, কি করিলে তাহাদের এই অভাবের পূরণ হইতে পারে শিক্ষকের সে বিষয়ে যত্নবান হওয়া উচিত। এই কর্ত্তব্য জ্ঞান না থাকিলে হয়ত একজন বাধিত বাকের জীবন চিরকালের জন্য ভারবহ হইবে। আমার বহুবর্ষব্যাপী অভিজ্ঞতার ফলে আমি কয়েকটী উপদেশ দিতে পারি; আমার প্রস্তাবানুযায়ী কার্য্য হইলে শিক্ষক ও পিতামাতার উপকার হইতে পারে, এরূপ ভরসা করিতে পারি।

এসম্বন্ধে যতরূপ আলোচনা হইয়াছে তাহাতে এরূপ প্রমাণিত হয় যে বাধিত বাক অন্যলোকের অপেক্ষা কম বুদ্ধিমান। সাধারণ বালক বালিকাগণের অপেক্ষা তোত্‌লা বালকবালিকাগণ কোনও বিষয়ে নিকৃষ্ট নহে; উপযুক্ত শিক্ষা ও সুবিধা পাইলে তাহারা সংসারে কৃতিত্ব দেখাতে পারে।

কখনও যেন কোনও তোতলা বালক বালিকা জানিতে না পারে, যে তাহার এই দৈহিক ত্রুটীর জন্য সে সাধারণ বালক বা বালিকাগণ অপেক্ষা নিকৃষ্ট। তোতলাকে লইয়া কখনও বিদ্রূপ করিও না। তাহার এই ত্রুটীর জন্য তাহাকে কখনও ভর্ৎসনা করিও না। যদি তোতলা বালক বালিকার মানসিক উন্নতি করিতে ইচ্ছা কর, তবে তাহার প্রতি সহানুভূতি দেখাইও। তাহারা যে কৃপার পাত্র কখনও এরূপ ভাব দেখাইও না; তাহাদের সহিত সহৃদয় ব্যবহার করিও। যে তোতলা বালক বা বালিকা বামহস্তের দ্বারা সমস্ত কার্য্য সমাধা করা সুবিধা জনক মনে করে, তাহাকে কখনও দক্ষিণহস্ত ব্যবহার করিতে বাধ্য করিও না এরূপ করিলে স্নায়ু সমূহের শক্তি বিপর্য্যয় হইয়া ক্ষতি হইতে পারে—বিশেষতঃ বাধিত বাকের এরূপ অবস্থায় ক্ষতি হইবার সম্ভবনা। দেহকে যে রেখা দুইভাগে বিভক্ত করিয়াছে সেই রেখার উপরে বাকশক্তির যন্ত্রাদি প্রতিষ্ঠিত আছে, জন্মের সহিত যে ভাবে দক্ষিণ বা বামহস্তের পরিচালনা করিবার অভ্যাস হয়, তাহাতে বাধা পড়িলে স্নায়ুমণ্ডলের ক্ষতি হইতে পারে। সাধারণ তোতলামা, অনেক সময় হস্তবিশেষের স্বাভাবিক কার্য্যক্ষমতার পরিবর্ত্তন করিলে উৎপন্ন হইতে দেখা যায়। আরোগ্য করিবার জন্য চিকিৎসার ব্যবস্থা করিও না। এই বাধিত বাক্‌শক্তি বড় জটিল অসুখ; ইহার সহিত স্নায়ু ও মনের বিশেষ সম্বন্ধ আছে; এবিষয়ে গভীর অভিজ্ঞতা সম্পন্ন কোনও চিকিৎসকের সাহায্য বা পরামর্শ না লইয়া ইহার

চিকিৎসা আরম্ভ করিলে উপকারের অপেক্ষা অপকার হইবার বিশেষ সম্ভাবনা আছে। বাক্‌শক্তি বিষয়ে মৌলিক গবেষণা দ্বারা যিনি বিশেষজ্ঞ হইয়াছেন, (আর এরূপ চিকিৎসকও সচরাচর পাওয়া যায় না) তিনি ব্যতীত অপর কেহ যেন তোতলামী আরোগ্য করিবার ভার গ্রহণ না করেন। তোতলা বালক কিংবা বালিকার পিতামাতা যেন অলৌকিক উপায় বা মন্ত্রশক্তিবলে এইরোগ আরোগ্য হইবে এরূপ আশা না করেন। কতদেশ ভ্রমণ করিলে বা বহুবর্ষব্যাপী চেষ্টার ফলে হয়ত একজন চিকিৎসক মিলিতে পারে—হয়ত তাঁহার দ্বারা সম্পূর্ণ বা আংশিক আরোগ্য লাভও হইতে পারে।

অনেক বাধিত বাক্ আরোগ্য লাভ করিয়াছে একথা সত্য ; কিন্তু কৃতকার্য্যতার সংখ্যা অপেক্ষা অকৃতকার্য্যতার সংখ্যা অনেক বেশী। যে চিকিৎসক বলেন যে তিনি তোত্‌লামী আরোগ্য করিতে পারেন; তাঁহার আশ্বাস বা অঙ্গীকার সতর্কতার সহিত গ্রহণযোগ্য। সহজে আরোগ্য হয় না বলিয়া ইহাতে হতাশ হওয়া উচিত নয়। সাহস অবলম্বন করিয়া যে সব উপায়ের কথা আলোচিত হইয়াছে, সেগুলি পরীক্ষা করিয়া দেখা উচিত। তোতলাকে যথাসাধ্য সাহস বা আশ্বাস দান করা উচিত। তোতলার মানসিক দুঃখ ও কষ্ট বুঝিবার চেষ্টা করা উচিত। তোতলামীর কারণ, উৎপত্তি প্রভৃতি সম্বন্ধে জ্ঞানলাভ করিতে হইলে শারীর তত্ত্ববিদ্যা, ব্যবচ্ছেদবিদ্যা, মনস্তত্ত্ব ও স্নায়ু বিজ্ঞান সম্বন্ধে বিশেষ আলোচনা করা আবশ্যক। সন্তানের শুভকামী অনেক পিতামাতাই ইচ্ছা করিলে হয়ত এসব বিষয়ে জ্ঞানসঞ্চয় করিতে পারেন। এসব বিষয়ে যাহারা বিশেষ আলোচনা করিয়া মন্তব্য প্রকাশ করিতে সক্ষম, অনেক পিতামাতাই সামান্য চেষ্টা করিয়া সে সব মতামত সংগ্রহ করিতে পারেন।

আমি সাহস করিয়া বলিতে পারি, যে আমি যে সব উপায়ের উল্লেখ করিয়াছি, সেসব বিষয় অবলম্বন করিয়া তোতলার জীবন আনন্দময় হইতে পারে।

বাকশক্তির উৎপত্তি ও ইতিহাস সম্বন্ধে ব্যাধি-বিজ্ঞান অনেকদূর অগ্রসর হইয়াছে। বাধিত বাকশক্তি এখনও মানব সমাজের অনেকের মানসিক কষ্ট ও যন্ত্রণার কারণ স্বরূপ হইয়া আছে ; তবে বিজ্ঞানের উন্নতি ও মানবজাতির বুদ্ধি ও পরদুঃখে সহানুভূতির বৃদ্ধির সহিত বাধিত বাকের জীবনের কষ্ট অনেক লাঘব হইবে তদ্বিষয়ে সন্দেহ নাই। বাধিত বাক দয়ার পাত্র হইলেও তাহাকে উপহাস বা অবজ্ঞা করা উচিত নয় ; তাহাকে সমাজবহির্ভূত জীব বলিয়া মনে না করিয়া, বিশেষ সহানুভূতি প্রদর্শন করা উচিত। সুযোগ ও অবসর পাইলে তোতলা তাহার জীবনকে সুখকর ও সমাজের উপযোগী করিয়া লইতে পারে।

গোরক্ষা ও গোপালন।

শ্রীবিভূতিভূষণ মিত্র।

বাঙ্গালা সরকারের রিপোর্টে প্রকাশ এবং অমরা সকলেই জানি পৃথিবীর মধ্যে বাঙ্গালা দেশের গরু সর্ব্বাপেক্ষা নিকৃষ্ট। এখান কার গাভী গড়ে /১ সের দুগ্ধ দৈনিক প্রদান করিতে সক্ষম। বাঙ্গালা দেশের গোজাতির এইরূপ অধঃ পতনের কারণ কি? কারণ বাঙ্গালী জাতির গোপালনে শৈথিল্য ও অযত্ন। দেশের শিক্ষিত সম্প্রদায় চেষ্টা ও যত্ন করিলে অন্যান্য দেশের ন্যায় গোজাতির প্রভূত উন্নতি ও অর্থাগমের পথ করিতে পারিতেন। আমাদের দেশের সম্ভ্রান্ত ধনী সম্প্রদায় যদি ইউরোপীয় ধনী লোকদের ন্যায় গোশালা প্রতিষ্ঠা করিয়া গোজাতির উন্নতি করিয়া সাধারণকে শিক্ষা দিতেন তাহা হইলে আমাদের দেশের গোজাতির এরূপ অধঃপতন হইত না। আমাদের দেশের সবই বিপরীত। অমাদের যে সকল ছেলেরা বুদ্ধিমান তাহারা বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষা শেষ করিয়া ভগ্নস্বাস্থ্য এবং উদ্যমহীন হইয়া চাকুরির জন্য লালায়িত হয়। আর যাহারা অশিক্ষিত বা অর্দ্ধ শিক্ষিত তাহাদের উপর কৃষি ব্যবসা প্রভৃতি আরোপিত। অশিক্ষিত, সম্প্রদায়ের কথা দূরে থাকুক, এমন কি শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মধ্যে খুব কম লোকেব কৃষি ও গোপালন সম্বন্ধে চর্চ্চা করেন। গোপালন সম্বন্ধে জ্ঞাতব্য বিশয় অনেক আছে। যাহা প্রত্যেক গৃহস্থের জন্য প্রয়োজন। অনেক উচ্চ' শ্রেণীর ইংরাজের সহিত কথা কহিয়া দেখিয়াছি যে তাহারা Farmar; নতুবা এসব তথ্য কিরূপে জ্ঞাত হইলেন। আমাদের দেশের অনেকের ধারণা ইংলণ্ডে প্রভৃতি দেশে কৃষি ক্ষেত্র বা গো মহিষাদি পশু নাই, যে দেশের লোকেরা কল কারখানা, মোটর গাড়ী লইয়াই ব্যস্ত, কিন্তু প্রকৃত পক্ষে সামান্য গৃহস্ত হইতে সম্রাট পর্য্যন্ত সকলেরই পশুশালা ও Kitchen garden আছে। যাহার যত টুকু জমি আছে তাহাতে তিনি বৈজ্ঞানিক উপায়ে কৃষি কার্য্য করেন এবং পশু পালনে ও কৃষি বিশয়ে পরস্পরের মধ্যে প্রতি যোগীতা হয়। এবং এই প্রতিযোগিতায় সম্রাট ও যোগদান করেন। কৃতিত্বানুযায়ী পারিতোষিক বিতরণ হয়।

আমাদের বর্ত্তমান বিষয় গোপালন, প্রাকৃতিক নানা বাধা বিপত্তি স্বত্বেও ইউরোপীয় দেশ সমুহে গোজাতির অবস্থা এরূপ উন্নতি যে সেখান কার গাভী দৈনিক গড়ে ৷৷০ আধমন দুগ্ধ প্রদান করে, কিন্তু আমাদের দেশে বিশেষতঃ বাঙ্গলা দেশে প্রাকৃতিক অবস্থা গোজাতির উন্নতির অনুকূল হইলেও এবং আহারের যথেষ্ট বৈচিত্র থাকা স্বত্বে ও আমাদের শৈথিল্য ও অযত্নের জন্য এখান কার গাভী দৈনিক গড়ে /১ সেরের অধিক দুগ্ধ প্রদান করে না।

বঙ্গদেশে গরুর সংখ্যা বৃদ্ধি হইয়াছে ও গোচর-ণের জমির পরিমান হ্রাস হইয়াছে। গোপালন সম্বন্ধে বাঙ্গালী জাতির ন্যায় অন্যকোন জাতির শৈথিল্য দৃষ্টি গোচর হয় না, ইহা অত্যন্ত দুঃখের কথা। ধনী ও নির্ধন শিক্ষিত ভদ্র সম্প্রদায়কে গোপালনের কথা বলিলে অনেকেই নানা অসুবিধার উল্লেখ করেন। সাধারণ অশিক্ষিত সম্প্রদায় ঐরূপ না বলিলেও কতকটা অজ্ঞানতা প্রযুক্ত ও কতকটা

অভাব বশতঃ গোপালন করিলেও বিশেষ ভাবে যত্ন লওয়া ও ভাল ষাঁড়ের দ্বারা প্রজনন করান ও প্রত্যহ গরুকে পরিষ্কার করা যে দরকার তাহা তাহারা জানেওনা এবং করেনা। কাজেই গোজাতির এই অবনতি। গোজাতির উন্নতি করিতে হইলে, আমাদের মত এবং বিশেষজ্ঞরাও মত প্রকাশ করিয়াছেন, ভাল জাতির গোবৎস হইতে আরম্ভ করিতে হইবে। অবনতির ১ম কারণ যথেষ্ট পরিমাণ পুষ্টীকর খাদ্যের অভাব, ২য় কারণ ভাল Breeding এর বন্দোবস্ত না থাকা, ৩য় কারণ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন না করা, ৪র্থ কারণ দলাই মলাই না করা অর্থাৎ Grooming না করা, ৫ম কারণ পরিষ্কার বাসস্থান রাখা, ৬ষ্ঠ কারণ মশা মাছি ডঁশ ইত্যাদি কীট দংশন হইতে রক্ষা না করা এবং মধ্যে মধ্যে Spray দ্বারা কোনরূপ বীজাণু নাশক লোশন্ দ্বারা গরুর গাত্রে প্রক্ষেপনা করা। বাঙ্গালা দেশের গোচারণের যে জমি আছে তাহাতে এখানকার গরুর ৬মাসের খাবার হয় এবং অবশিষ্ট ৬মাস প্রায় অনাহারে থাকে। গোজাতির উন্নতি করিতে হইলে প্রত্যেক ২টী গরুর জন্য ২/বিঘা জমিতে গামী বাজরা ঘাস কলাই, খেঁসারি, যব কিম্বা গম চাষ করিতে হইবে। ঐ এক বিঘা জমিতে ৩টা ফসল পাওয়া যাইতে পারে, খরচ মায় জমীর খাজনা ৩০৲টাকা পড়ে উহাতে ২টী গরু ১বৎসর দৈনিক ৷০ সের হিসাবে খাইতে পারিবে, কারণ এইরূপ চাষের দ্বারা গামা বিঘাপ্রতি ১৫০মন কলাই ৫০মন যব ৫০মন, অর্থাৎ মোট ২৫০ মন পাওয়া যাইবে।

মাসিক প্রত্যেক গরুর প্রতি খরচ কাঁচান ভূষা

ইত্যাদি	৷০	=	১৷০
শস্য—	/২৷৷	=	৯৷৶
খইল —	/১	=	৩৸০
লবন—	/৵০	=	৷১০
চাউল কিম্বা যবের মণ্ড—	/১	=	৩৸০
			১৮৷৶১০
অন্যান্য খরচ—			২৲
			২০৷৶১০
৩০০দিনে অর্থাৎ ১০মাসে —			২০৪/০

মাসিক দুগ্ধের হিসাব
দৈনিক /৮সের হিসাবে ৬/
১০ হিসাবে—— ৬০৲
৩০০দিনে অর্থাৎ ১০মাসে

	৬০০৲
বাদখরচ—	২০৪/
	৩৯৫৸৶০

বাদ—

দুগ্ধ না দেওয়া কালিন খরচ ৫মাস ৫৲ হি —	২৫৲
মোট লাভ—	৩৭০৸৶

বাঙ্গলা দেশের বিচালি খাইতে দেওয়া প্রচলন আছে, বিচালি গরুর পক্ষে অতি অপদার্থ খাদ্য। বাঙলা দেশের গরু ঐ বিচালি খাওয়ায় অভ্যস্ত। কিন্তু পশ্চিমাঞ্চলের গরু বিচালি খাইতে অনভ্যস্ত। সেই জন্য পশ্চিমাঞ্চলের উৎকৃষ্ট গরু বাঙ্গলা দেশে অসিয়া সেরূপ দুগ্ধ প্রদান করেনা ; এমন কি অনেক সময়ে আর বিয়ান ও হয় না।

বাঙ্গালায় উত্তম দুগ্ধবতী গাভী তৈয়ারী করিতে হইলে পশ্চিমাঞ্চলের উৎকৃষ্ট দুগ্ধবতী গাভীর বৎস সংগ্রহ করিয়া উপযুক্ত পুষ্টিকর খাদ্যের ব্যবস্থা করিলে ঐ সকল বৎস বাঙ্গালা দেশের জল বাতাস ও খাদ্যে অভ্যস্ত হইবে। সেই সকল বৎসকে উৎকৃষ্ট সিন্ধু কিম্বা হিসার কিম্বা বিলাতী বলবান ষণ্ডের দ্বারা প্রজনন করাইলে উৎকৃষ্ট জাতীয় গাভী তৈয়ারী হইবে এবং ঐ সকল গাভী গড়ে অন্ততঃ ।৫ সের দুগ্ধ দৈনিক প্রদান করিতে সক্ষম হইবে।

আমরা বাঙ্গালার প্রত্যেক শিক্ষিত ভদ্র-লোককে গোপালন কার্য্যে অগ্রসর হইতে অনুরোধ করি। গোজাতির উন্নতি করিতে পারিলে আমরা স্বাস্থ্য ও সম্বন্ধে লাভবান হইব এবং আমাদের পূর্ব্ব গৌরব ফিরিয়া আসিবে। শিক্ষিত যুবকেরা এই কার্য্যে অগ্রসর হইলে দেশের বেকার সমস্যার সমাধান হইতে হইবে।

কাহারও গোপালন সম্বন্ধে কোন বিষয় জানিবার প্রয়োজন হইলে আমাদের নিম্নলিখিত ঠিকানায় লিখিলে আমরা সকল বিষয় জ্ঞাত করাইব। গোপালন ও চিকিৎসা সম্বন্ধে বারান্তরে আরও কিছু বলিবার চেষ্টা করিব।

দি বিরাট গো গৃহ এণ্ড ফারমিং কোঃ লিঃ
১০এ কার্ত্তিক বসুরলেন, কলিকাতা।

পুস্তক পরিচয়

যক্ষা ও তাহার প্রতিকার—ডাঃ শ্রীউপেন্দ্রনাথ চক্রবর্ত্তী। L. M. S. প্রণীত রায় বাহাদুর ডাঃ শ্রীযুক্ত গোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় M. B ভূমিকা লিখিয়াছেন প্রসিদ্ধ প্রকাশক গুরুদাস চট্টোপাধ্যায় এণ্ড সন্স কর্ত্তৃ প্রকাশিত মূল্য দুইটাকা।

এই পুস্তকখানি প্রকাশ করিয়া জনসাধারণের যক্ষ্মা সম্বন্ধে জ্ঞান বৃদ্ধি করিবার চেষ্টা করিয়াছেন। পুস্তকখানিতে জ্বর রোগ নিবারণ সম্বন্ধে সাধারণের জ্ঞাতব্য অনেক কথা বলা হইয়াছে মিউনিশি-প্যালিটির এই বিষয়ে কর্ত্তব্যর কথা সবিশেষ আলোচনা করা হইয়াছে। আমাদের সামাজিক প্রথা ও বহুদিনের প্রবর্ত্তিত নিয়মগুলি যে আমাদের কতকটা অস্বাস্থ্যকর করিয়া তুলিতেছে ও এই স্বাস্থ্য হীনতার দরুন যক্ষ্মা ব্যাধি যে দিন দিন আমাদের ভিতর ভীষণতর ভাবে দেখা দিতেছে তাহার প্রতিকার কেবল সমাজপতিদের, শিক্ষিত, ও ধনীদের সমবেত চেষ্টায় ইহা বিদুরিত হইতে পারে এই পুস্তকে এ সকল বিষয়ের যথেষ্ট আলচনা হইয়াছে। স্ত্রিলোকদের যক্ষ্মা হইলে কি প্রকারে চিকিৎসা করা উচিত গ্রন্থকার মহাশয় তাহার আলোচনা করিয়াছেন। যক্ষ্মা রোগের সাধারণ উপসর্গের গৃহ চিকিৎসার কথা বলায় এই পুস্তকখানি সাধারণের পক্ষে উপকারে লাগিবে মনে হয়। চিকিৎসা প্রণালী বিষয় ও আহারাদির বিষয় বেশ সুন্দরভাবে আলোচনা করা হইয়াছে আজকাল সকল দেশেই উন্নত প্রণালীতে এই ভীষণ রোগের চিকিৎসা হইতেছে।

বিশেষজ্ঞদের দ্বারা ইন্‌জেক্‌সন চিকিৎসা সময় মত করাইতে পারিলে রোগ সারিতে অনেক জায়গাই দেখা যায়। গৌরয়ান ও অন্যান্য কৃত্রিম আলোক চিকিৎসা কৃত্রিম নিউমোথোরাক্স (Neumo thorax) দ্বারা যক্ষ্মা কাশির চিকিৎসা ইত্যাদি আধুনিক মতে এইরোগের চিকিৎসার সর্ব্বত্রই ভাল ফল পাওয়া যাইতেছে।

ভারতে ভাওআলী ধরমপুর আলমোরা প্যারেল (Bomday মদ পল্লী (Madras) আজমীর হোলক ·10 দরবার প্রভৃতি কয়েকটি স্থানে স্যানাটোরিয়াম (Sanatorium) আছে ও তথায় বিশেষজ্ঞদের দ্বারা চিকিৎসার ব্যবস্থা হইয়া থাকে। আমাদের বাঙ্গালাদেশে যাদবপুরে সুপ্রসিদ্ধ ডাক্তার বিধান চন্দ্ররায় প্রমুখ স্বার্থত্যাগী চিকিৎসকগণ একটি স্যানাটোরিয়াম স্থাপন করিবার চেষ্টা করিতেছেন। এই বিশাল বাঙ্গালাদেশে যক্ষ্মার যেরুপ বৃদ্ধি পাইতেছে তাহাতে বাঙ্গালায় পাঁচ শাতটি স্যানিটোরিয়াম প্রতিষ্ঠা হয় বাঞ্ছনীয়। আমাদের সরকার কিয়ৎ পরিমানে চেষ্টা করিলে দেশের অভাব দুর হইতে পারে। গ্রন্থকার মহাশয় ক্ষয়বিস্তারের নানা বিধ কারণ যক্ষা জীবাণুর জীবনী শক্তি বা সহজে পরীক্ষা দ্বারা যক্ষা জীবাণুর ধ্বংসের উপায়, যক্ষ্মার আক্রমন হইতে রক্ষা পাইবার উপায় মুক্তবায়ুর উপকারিতা যক্ষ্মা রোগীর কি কি বিষয় জানিতে পারিলে তাহার চিকিৎসা ও অন্যান্য বিষয় সম্বন্ধে পরামর্শ চাওয়া যায়, চিকিৎসায় গৃহ আরোগ্যলাভের পর ক্ষয় রোগীর প্রতি উপদেশ, যক্ষ্মারোগে তাপ, নাভির গতি ও দেহের ওজন ইত্যাদি বহু প্রয়োজনীয় বিষয় আলোচনা করিয়া এই পুস্তক খানিকে সাধারণের পক্ষে উপযোগী করিয়াছেন। আমাদের মতে এই পুস্তকে সকল বিষয় গুলি সোজা ভাষায় বলিয়াছেন যাহাতে সকলেই এই পুস্তক পাঠে উপকৃত হইতে পারেন। এই পুস্তকে বহুল প্রচার প্রার্থনায়।

শ্রীমতি চিত্রলেখা দেবী।

বিবিধ।

বিলাতী বর্জ্জন বিদেশী দ্রব্য বর্জ্জনের প্রবল আন্দোলনে আজি সমগ্র ভারতবর্ষ মুখরিত। সিগারেট অত্যন্ত জনপ্রিয় হইয়াছিল। কিন্তু তাহা পরিবর্জ্জিত প্রায় তিন কোটী টাকার সিগারেট প্রত্যেক বৎসরে ভারতবর্ষে আমদানী হইত। তন্মধ্যে অধিকাংশই বিলাত প্রস্তুত। সেই সে সিগারেটের প্রচলন একেবারে রহিত প্রায়।

বিদেশী বস্ত্রের আমদানী রহিত করিবার জন্যও তুমূল আন্দোলন চলিতেছে। ভারতবাসী বিদেশী বস্ত্র ব্যবহার বন্ধ করিলে বহু কোটী টাকা বিদেশের ক্ষতি হইবে। ভারতবাসীর স্বদেশী বস্ত্রের প্রতি অনুরাগ প্রদর্শন করিতেছেন। সুতরাং মনে হয়, বিদেশী বস্ত্রও বর্জ্জিত হইবে। এ সকল নব জাগরণের লক্ষণ।

ট্রেণে টেলিফোন আটলান্টিক মহাসাগরের উপর জাহাজে বে-তার টেলিফোন বসাইবার শীঘ্রই ব্যবস্থা হইবে বলিয়া ইতিপূর্ব্বে শুনা গিয়াছে। আবার জার্ম্মাণির বার্লিন হামবার্গ এক্সপ্রেস ট্রেণেও টেলিফোনের বন্দোবস্ত হইয়াছে বলিয়া শুনা যাইতেছে। ঐ ট্রেণ যখন দ্রুতবেগে

এমন কি ঘণ্টায় ৬০ মাইল বেগে চলিতে থাকিবে, তখনও ঐ ট্রেণের যাত্রিগণ জার্ম্মানির যে কোনও স্থানের লোক-জনের সহিত চলন্ত ট্রেণে থাকিয়াই টেলিফোনে কথাবার্ত্তা কহিতে পারিবে। এক্সপ্রেস ট্রেণের সঙ্গে উহার ছাদের উপর দিয়া একখানি উড়োজাহাজ চলিতে থাকিবে। ঐ উড়োজাহাজ হইতে বে-তার সংযোগ করিয়া দেওয়া হইবে। স্থলে, জলে অন্তরীক্ষে সর্ব্বত্রই টেলিফোনের ব্যবস্থা—বিজ্ঞানের চরম উৎকর্ষ বটে!

লাইব্রেরীতে সাহায্য—কলিকাতা কর্পোরেশন কলিকাতার বিভিন্ন পাঠাগারগুলির জন্য ২ হাজার ৩ শত ৩০ টাকা সাহায্য মঞ্জুর করিয়াছেন। লাইব্রেরীতে প্রাপ্ত টাকার শতকরা দশ ভাগ দ্বারা স্বাস্থ্য সংযুক্ত পুস্তক এবং ১৫ ভাগ দ্বারা ইতিহাস ধর্ম্ম, ভ্রমণ বৃত্তান্ত সম্বন্ধীয় পুস্তক ক্রয় করিতে হইবে।

কলিকাতায় বসন্তের প্রাদুর্ভাব—

কলিকাতায় বসন্ত রোগ মৃত্যু সংখ্যা ক্রমেই বৃদ্ধি পাইতেছে। যে সপ্তাহ শেষ হইয়াছে তাহাতে ৯৮ জন বসন্ত রোগে মারা গিয়াছে। ইহার পূর্ব্ব সপ্তাহে ৭৯ জন এই রোগে প্রাণত্যাগ করে। সহরবাসী সাবধান হউন।

ভ্রম-সংশোধন—গত বৈশাখ মাসের স্বাস্থ্যের প্রথম প্রবন্ধ কি আমাদের শ্রদ্ধেয় বন্ধু শ্রীযুক্তবাবু নৃপেন্দ্র দাস এম-এ-বি-এল লিখিত—ঐ "নায়ত আত্মা বলহীনেন লভ্য" প্রবন্ধটির বিষয় অনেকে জানিতে চাহিয়াছেন। আশাকরি পাঠকগণ এই ত্রুটীর জন্য ক্ষমা করিবেন—

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at 101 Cornwallis Street.
From. Gobardhan Press, 209, Cornwallis Street, Calcutta.

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা। প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৵০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

প্রশ্নোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপণের হার যানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(সত্বাধিকারী)।

কার্য্যালয় – ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

Regd. C. 1134

HEALTH.
June—Bengali.

স্বাস্থ্য

আষাঢ়

৮ম বর্ষ
৫ম সংখ্যা

সূচী।

বার্ষিক ২৲ টাকা।
প্রতি সংখ্যা ৵৹ আনা।

সর্ব্ব প্রকার অ্যানিমিয়া বা রক্তাল্পতায় অতি আশ্চর্য্য ফলদায়ক

সকল প্রকার অ্যানিমিয়া রোগ দূর করিবার জন্য আমরা বহু পরীক্ষা এবং পরিশ্রমের পর হিমোবিন সিরাপ প্রস্তুত করিয়াছি। ইহাতে আমরা আমাদের বিশেষ পদ্ধতিতে নিষ্কাসিত 'হিমোগ্লোবিন' ব্যবহার করিতেছি।

গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পর 'হিমোবিন সিরাপ' স্ত্রীলোকের অবশ্য সেবনীয়। স্বভাবত দুর্ব্বল নারীরাও ইহা সেবনে বিশেষ ফললাভ করিবেন।

যক্ষ্মারোগীর পক্ষে হিমোবিন সিরাপ অতি উপকারী। ইহা ছাড়া ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, সূতিকা, টাইফয়েড, দুর্ঘটনায় রক্তাল্পত, অতিরিক্ত রজঃ নির্গম হেতু রক্তাল্পতা, ইত্যাদি নানা রোগভোগে দেহে রক্তাল্পতা হইতে **হিমোবিন সিরাপ** অমৃতের ন্যায় ফল দেয়।

——পুস্তিকার জন্য পত্র লিখুন——

বেঙ্গল কেমিক্যাল, কলিকাতা

বিশ্বেশ্বর রস

দেশীয় গাছ গাছড়ায় প্রস্তুত বটিকা

এপর্য্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটী ম্যাজিষ্ট্রেট ও ডেপুটী কালেক্টার পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জ্জি বলেন :—

অনুবাদ—'আমার দুইটি সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া একজ্বরে কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও অন্যান্য এলোপ্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস বটিকা ব্যবহারে নির্দ্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারে ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যাশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।" মূল্য ১ কৌটা ১৲ টাকা। তিন কৌটা ২৸৹, ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ।৵৹ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডু এণ্ড চ্যাটার্জ্জি, (Febroma Ltd)
২৬৬, বহুবাজার ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নং হ্যারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলেসলি ষ্ট্রীট—
হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাধারণ ঔষধের মূল্য—অরিষ্ট ।৵৹ প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম ।৹ প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে ৩০ ক্রম ।৵৹ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১৲ প্রতি ড্রাম।

সরল গৃহ চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর উপযোগী, কাপড়ে বাঁধান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ২৲ টাকা ২য় সংস্করণ!

ইনফ্যানটাইল লিভার ডাঃ ডি, এন রায় এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক ১৮১ পৃঃ কাপড়ে বাঁধান মূল্য ২॥৹ টাকা।

অজীর্ণ অম্লশূল ইত্যাদিতে

টাইকোমিণ্ট ট্যাবলেট

ব্যবহার করিবেন

ইউক্যালিপটাস নিমগুলঞ্চ চিরতা লৌহাদি পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ জ্বরঘ্ন ধাতু উদ্ভিজ্জের সমবায়ে প্রস্তুত
ম্যালেরিয়া দুরারোগ্য, প্লীহাযকৃৎযুক্ত বিষম ও বিশিষ্ট জীবাণু সম্ভূত কালাজ্বরের অত্যাশ্চর্য্য নূতন অব্যর্থ ঔষধ
ইউক্যালিপটীন
ইউক্যালিপটাসের হাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতাপচা জলপানে প্লীহাযকৃৎ আরোগ্য হয়, অন্যনাম "জ্বরতরু"
শিশি ১।৵ মাঃ ।৵ তিন শিঃ একত্রে, অতিরিক্ত মাঃ ফ্রি। প্রঃ ভারত কেমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেলগাছিয়া, কলি
ব্র্যাঞ্চ—ন্যাশন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাথাভাঙ্গা, কুচবিহার।

অষ্টম বর্ষ] আষাঢ়—১৩৩৭ [৫ম সংখ্যা

ফাইলেরিয়াসিস্

ডাঃ শ্রী বিনয় ভূষণ মুখোপাধ্যায় M. B.

আমাদের দেশে বিহার, উড়িষ্যা, বাঙ্গালা ও মাদ্রাজ প্রদেশেই ফাইলেরিয়া রোগ বেশী দেখা যায়। বিশেষ করিয়া উড়িষ্যাদেশে প্রায় শতকরা ১৭ জন এই রোগে আক্রান্ত দেখা যায়।

ম্যালেরিয়ার মত মশা এই রোগের বাহক। এনোফিলিস্ মশা কামড়াইলে ম্যালেরিয়া হয়; একথা অনেকেই জানেন সেইরূপ কিউলেক্স জাতীয় (Culex fatigans) মশা কামড়াইলে ফাইলেরিয়াসিস্ হয়। এই রোগের কীটগুলি মশার ভিতর পাওয়া গিয়াছে। এই কীটগুলি অনুবীক্ষণ যন্ত্রে ঠিক সাপের মত দেখায়। কোনও রোগাক্রান্ত ব্যক্তিকে মশা কামড়াইবার সময় পুং ও স্ত্রী জাতীয় কীট মশার শরীরের ভিতর প্রবেশ করে। ম্যালেরিয়ার বীজাণু মত ইহাদেরও জীবনের কতকাংশ মশার শরীরের ভিতর কাটাইতে হয়। মশা যখন আবার একটী সুস্থ লোককে কামড়ায় সেই সময় মশার শুড়ের ভিতর হইতে ঐ কীট রক্তের সহিত মিশিয়া যায়। ম্যালেরিয়ার বীজাণু লাল রক্ত কণিকা গুলির ভিতর আশ্রয় লয় ও প্রায় সকল সময়েই রক্ত পরীক্ষা করিলে দেখা যায় কিন্তু এই শিশু ফাইলেরিয়া গুলি (micro-filaria) রক্তস্রোতের ভিতর হইতে বাহির হইয়া lymphatics এর ভিতর প্রবেশ করে এবং ক্রমে ক্রমে শরীরের ভিতর যে প্রধান lymphatic (Thoracic duct) আছে তাহার ভিতর আশ্রয় লয়। একটী আশ্চর্য্যের বিষয় এই যে দিনের বেলায় এই গুলি কখনও ঐ lymphatics হইতে বাহির হয় না কিন্তু রাত্রিকালে কেবল নিদ্রিতাবস্থায় ঐ স্থান হইতে বাহির হইয়া রক্তস্রোতে মিশিয়া যায়। এই জন্য রক্ত পরীক্ষার জন্য রাত্রিকালে রোগীর শরীর হইতে রক্ত লইতে হয় নতুবা ঐ কীটগুলি রক্তের মধ্যে পাওয়া যাইবে না।

রোগের প্রারম্ভে প্রায় রোগীর জ্বর হয়। জ্বর ২।৩ দিনের বেশী থাকে না। জ্বরের সঙ্গে শরীরের

কোন এক অংশ ফুলিয়া উঠে। বেশারভাগ লোকের অণ্ডকোষ অথবা পা ফুলিয়া উঠে কাহারও বা হাত ফুলিয়া উঠিতে দেখা যায়। জ্বরের পূর্ব্বাবস্থাতেই এই স্থানে বেদনা হয় এবং লাল হইয়া উঠে। প্রবল জ্বরের সময় বেদনাও খুব বাড়িয়া যায়। ৩।৪ দিনের মধ্যে জ্বরের সঙ্গেই বেদনা ও ফুলা দুইই কমিয়া যায়। জ্বর প্রায় ১০।১৫ দিন অন্তর হয়। একাদশী পূর্ণিমা বা অমাবস্যার সময়েই বেশীর ভাগ লোকের জ্বর হয়। এইরূপে কিছুকাল ভুগিবার পর জ্বর প্রায় বন্ধ হয় কিন্তু ফুলা আর কমে না। এই স্থানের ত্বক বেশ পুরু হইয়া উঠে আর ফুলা ক্রমশঃই বাড়িতে থাকে। পায়ের ফুলাকে চলিত কথা 'গোদ' বলে। এই রোগ পরে বেশ যন্ত্রনাদায়ক হইয়া উঠে। স্ফীত স্থানের উপর ছোট ছোট বিস্ফোটক বাহির হয় এবং এই গুলি কিছুতেই সারে না। কতকগুলি হইতে ক্রমাগত রস গড়াইতে থাকে।

অণ্ডকোষ বাড়িয়া বৃহদাকার হয়। এক এক সময়ে ইহা ২৫।৩০ সের পর্যন্ত ওজনে পাওয়া গিয়াছে; মূত্র যন্ত্র অণ্ডকোষের ভিতর ঢুকিয়া যায়। অস্ত্রোপচারের সময় চিকিৎসক অণ্ডদ্বয় ও মূত্রযন্ত্র রাখিয়া সমস্তই বাহির করিয়া দেন পরে অন্য কোনও স্থান হইতে ত্বক তুলিয়া ঐ স্থানে বসাইয়া দেন।

অনেক সময়ে দেখা যায় রোগীর জ্বর বা অন্য কোনও লক্ষণ থাকে না কেবল প্রস্রাবের রং সাদা ও ঘোলাটে হইয়া থাকে। এই সময়ে প্রায় পরীক্ষা করিয়া প্রস্রাবের সহিত কীটগুলি দেখিতে পাওয়া যায়, মূত্রাশয়ের গাত্রে কীটগুলি বাস করিতে থাকে অনেক সময়ে অণ্ডকোষের ভিতর এইরূপ ঘোলাটে তরল পদার্থ জমিতে দেখা যায় যাহাকে Chylous hydrocele বলে।

এই রোগের চিকিৎসা সম্বন্ধে এখনও অনেক গবেষণা চলিতেছে। এক্ষণে Arsenic Antimony প্রভৃতি চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয় কিন্তু উহার ফল সেরূপ ভাল নহে অনেকে Plasmochin, mercurochrome, emetine ইত্যাদি ব্যবহার করিয়া থাকেন। Chyluria তে Tryparsamide ব্যবহার করিয়া অনেকে বলেন বেশ উপকার পাওয়া গিয়াছে। ঐ ঔষধে lymphangitis অনেক কমে বলিয়া ধারণা কিন্তু কীট গুলির (microfilaria) উপর কোনও বিশেষ প্রভাব আছে বলিয়া এখনও স্থির সিদ্ধান্ত হয় নাই।

পা ফুলিতে আরম্ভ করিলে রোগীর সতর্ক হওয়া দরকার, কারণ সকল রোগই গোড়ায় সাবধান হইলে সারিতে বিশেষ বিলম্ব হয় না। বেশীক্ষণ দাঁড়াইয়া থাকা বা পথ হাঁটা পায়ে বেশী জল লাগিতে দেওয়া বা রৌদ্র লাগান ইত্যাদি বন্ধ করা উচিত। বিছানায় শুইয়া পদদ্বয় একটু উচু করিয়া বালিশের উপর রাখা উচিত। ধীরে ধীরে মালিশ করিলে বেশ উপকার হয়। পায়ে ঢিলা ভাবে ব্যাণ্ডেজ বাঁধা বা মোজা পরা উচিত। রবারের তৈয়ারী একরকম মোজা পাওয়া যায় সেইগুলিতে বেশ উপকার হয়। পা খুব মোটা হইলে কখনও কখনও ত্বক কাটিয়া বাদ দেওয়া হয়। বেশী টন্ টন্ করিলে ত্বকে ছিদ্র (Aseptic Puncture) করিয়া রস বাহির করিয়া দিলে বেশ উপকার হয় অস্ত্রোপচারের অনেক নিয়ম আছে। উরু অস্থির (Femur) Periosteum তুলিয়া ফুটা (trephine) করিয়া উহার ভিতর (Fascia lata) গুজিয়া দিলে

Lymph এর প্রবাহ ভালরূপ হইতে পারে বলিয়া অনেক চিকিৎসক এইরূপ ভাবে অস্ত্রোপচার করেন। (Lany's deep Lymphatic drainage)।

রোগের প্রারম্ভে অনেকে ভ্যাক্সিন (Vaccine) ব্যবহার করিয়া বেশ উপকার পাইয়াছেন। ম্যানসন সাহেব বলেন কতকগুলিতে Septic origin আছে বলিয়া vaccine এ উপকার হয়, সাধারণতঃ Strepto ও Staphylo vaccine ব্যবহার করা হয় কিন্তু কোন বীজাণু হইতে রোগ হইয়াছে জানিতে পারিলে বেশ সুবিধা হয়। Detoxicated vaccine এ বেশী উপকার হয়।

ছাত্রদের হিতসাধন কমিটীর বাৎসরিক রিপোর্ট (১৯২৮-২৯)

কয়েক বৎসর হইল কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের কর্তৃপক্ষগণ বাংলাদেশের কলেজের ছাত্র সমূহের শারীরিক স্বাস্থ্য কিরূপ তাহা নিরূপন করিবা। জন্য "Students welfare committee." নামক একটী কমিটি নিযুক্ত করিয়াছেন। উহাতে অনেক বিজ্ঞ ডাক্তারও অন্যান্য গণ্য মান্য লোক আছেন; ঐ কমিটী কয়েক জন বিশিষ্ট ডাক্তার দ্বারা বিগত ১৯২৮-২৯ শালে নিম্নলিখিত কলেজ সমুদয়ের ছাত্রগণকে পরীক্ষা করিয়া যে রিপোর্ট বাহির করিরাছেন সংক্ষেপে স্বাস্থ্য পত্রিকার পাঠক পাঠিকা দিগকে তাহার বিবরণ জানাইতেছি। আমাদের দেশের ভবিষ্যত আশা ভরসার স্থল যে ছাত্র সমাজ তাহাদের শরীর কিরূপ স্বাস্থ্য-সম্পন্ন তাহা জানা আমাদের বিশেষ আবশ্যক। পরীক্ষার ফলে যে সমুদয় দোষ বাহির হইয়াছে কি উপায়ে তাহা দুর করা যায় এবং ভবিষ্যতে ছাত্র সমাজের স্বাস্থ্য ক্রমশঃ উন্নতির দিগে অগ্রসর হয় তৎ সম্বন্ধে পূর্ব্ব হইতেই বিধান করা কর্ত্তব্য। দেশের উন্নতি সাধন করিতে হইলে জাতির মেরু দণ্ডকে শক্ত করিতে হইবে।

বিগত কমিটিতে নিম্নলিখিত ভদ্র মহোদয়গণ সভ্য ছিলেন :—

স্যার নিলরতন সরকার, Kt., M. A., M. D., LL. D., D. C. L.
প্রোঃ, হেরম্ব চন্দ্র মৈত্র, M. A.
কেদার নাথ দাস Esq., M. D.
রায়বাহাদুর উপেন্দ্র নাথ ব্রহ্মচারী, M. A., M.D. Ph.D., F.R.S.B.
প্রোফেসার যামিনি রঞ্জন ব্যানার্জ্জি, M.A. B.L.
বিরাজমোহন মজুমদার, Esq., M.A. B.L.

নিম্নলিখিত কলেজ গুলি পরি-দর্শন করা হইয়াছিল :

১। C. M. S. College.
২। Sanskrit "
৩। Serampore "

৪। Presidency "
৫। Islamia "
৬। Scottish Churches College Hostels
৭। City College.

গত বৎসর ২০৫৪ জন ছাত্র পরীক্ষা করা হইয়াছে এবং এযাবৎ মোট ১৬৯২০জন ছাত্র সর্ব্বসমেত পরীক্ষা করা হইয়াছে। বিগর ৯বৎসর যাবৎ ছাত্র দিগের শরীর পরীক্ষা করা হইয়েছে ইহার ফলে এই দেখা যায় যে ছাত্রদিগের বুকের ছাতির মাপ একটু উন্নতি হইয়াছে দেহের উচ্চতাও কিছু বৃদ্ধি পাইয়াছে কিন্তু দেহের ওজন, কজার শক্তি বৃদ্ধি পায় নাই। পূর্ব্বের সহিত তুলনায় যে সমুদয় ছাত্র চশমা ব্যবহার করে তাহাদের চশমাগুলি যথাযোগ্য হইয়াছে এবং দাঁত, হৃৎপিণ্ড গুলি অপেক্ষাকৃত স্বাভাবিক।

ছাত্রদিগের শরীর পরীক্ষার ফলে নিম্নলিখিত তথাগুলি নির্ণয় হইয়াছে।—

টেবিল (১)

ছাত্র সংখ্যা	সোজা	বাঁকা	বৎসর
৫৯৪৮	৬৪.৫০১	৩৫,৫	১৯২৬—২৭
৫১৯৮	৫৮ ৭৪	৪১ ০১	১৯২৭—২৮
৫৭৭৪	৫১,৩১	৪৭ ১০	১৯২৭—২৯

টেবিল (২) উচ্চতা, ওজন।

ছাত্র সংখ্যা	উচ্চতা (c. m.)	ওজন (কিকো)	বৎসর
৫৯৪৮	১৬৬.২১	৫১.২৫	১৯২৬—২৭
৫১০৮	১৬৭ ৪৩	৬০.৬৪	১৯২৭—২৮
৫৭৭৪	১৬৪.১	৫০.৯৮	১৯২৮—২৯

টেবেল (৩) (ছাত্রের মাপ)

ছাত্র সংখ্যা	নিশ্বাস (c. m)	প্রশ্বাস	প্রসারণ	বৎসর
৫৯৪৮	৮৩.১৮	৭৮.৬৯	৪.৪৯	১৯২৬—২৭
৫১৯৮	৮৩.২১	৭৮.৭৭	৪.৪৪	১৯২৭—২৮
৫৭৭৪	৮২,৩৫	৭৪ ৫৭	৩.৭৮	১০২৮—২৯

টেবেল ৪ (কব্জার জোর)

ছাত্র সংখ্যা	দক্ষিণ হস্ত	বাম হস্ত	বৎসর
৪৪৮৯	৩৯.৪	৩৬.২৮	১৯২৬—২৮
৫১০৭	৩৯.৪৪	৩৬.৪৯	১৯২৮—২৯

টেবেল ৫ (দৃষ্টিশক্তি)

ছাত্র সংখ্যা	দৃষ্টি শক্তি দোষ যুক্ত ছাত্রের সংখ্যা	ঐ দোষযুক্ত ছাত্র চশমা ব্যাতিত সংখ্যা	অনুপ যুক্ত চশমা ব্যবহার যুক্ত সংখ্যা	উপযুক্ত চশমা ব্যবহার যুক্ত সংখ্যা	বৎসর
৫৯৪৮	১৯৯৫	৫৬.৯	১৮.৬	২৪.৫	১৯২৬—২৭
৫১৯৭	(৩৩.৫৪)	৬২.৪	১৭.৬	২০.৬	১৯২৭—২৮
৫৭৭৫	১৬৪৪	৬০.৯	২৫.১	১৩.১	১৯ ৮—২৯
	(৩১.৬৩)				
	১৯৫৩				
	(৩৩.৪১)				

টেবিল ৬ (দন্ত)

সংখ্যা	স্বাভাবিক	পোকাযুক্ত	দোষযুক্ত	বৎসর
৫৯৪৮	৭৯.৮৩	৮.৮৫	১১.৫	১৯২৬—২৭
৫১৯৭	৬৬.৮	৯.৩১	২৪.৪৪	১০২৭—২৮
৫৭৭৫	৬১.৬	৬.৭	৩১.১	১৯২৮—২৯

টেবিল ৭ (দাঁতের মাড়ী)

সংখ্যা	পাইওরিয়া	বৎসর
৫৯৪৮	১.৪৪	১৯২৬—২৭
৫১৯৭	৫.৬১	১৯২৭—২৮
৫৭৭৫	৪.৫	১৯২৮—২৯

টেবিল ৮ (গাত্রের চামড়া)

সংখ্যা	স্বাভাবিক	দোষযুক্ত	বৎসর
৫৯৪৮	৭৬.৭৮	২৩.২১	১৯২৬—২৮
১০৯৭২	৭১.৬৮	২৮.২৯	১৯২৮—২৯

টেবিল ৯ (সাধারণ দোষ)

সংখ্যা	হৃৎপিণ্ড	ফুসফুস	যকৃত	প্লীহা	টনসিল	হাইড্রো-সিল (কোষায় জল)	বীচিফুলা	অন্ত্রবৃদ্ধি Hernia	বৎসর
৫৯৪৮	২.৫৮	৬৪	১.৭৮	২.১৩	১০.৬৬	.৮১	১.৩৭	.৩৬	১৯২৬—২৭
৫১৯৭	৪.৭৫	৩৮	.৪৩	১.০৫	১৬.৪৮	.৬১	১.৩৮	.০৭	৯২৭—২৮
৫৭৭৫	৫.২০	৬০	.৯	৩.০	৭.৭৭	১.১	১.০	.২	.৯২৮—২৯

উপরে পরীক্ষায় যে অনুপাতের হার দেওয়া গেল তাহা হইতে এই প্রমাণ হয় যে ছাত্রদিগের সোজা ভাবে দাঁড়াইবার ভাব ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইতেছে শতকরা ৫১, ২১ গড়ে ১৯২০—২২ পর্য্যন্ত ছিল ১৯২৬ ২৮শে তাহা গড়ে শতকরা ৬৪,৫এ পরিণত হইয়াছে ইহা আশা জনক। ২নং টেবিল হইতে দেখা হয় বিগত ৯বৎসর ধরিয়া দেহের উচ্চতা এবং ওজন এই দুইদিগেই ক্রমশঃ একটু উন্নতি লক্ষ্য করা যায়। ৩নং টেবিলে দেখা যায় বুকের ছাতির মাপ এবং নিশ্বাসের সময় ঐ ছাত্রের বুকের ছাতির মাপ অপেক্ষাকৃত একটু বাড়িয়াছে। কিন্তু হাতের কব্জার শক্তি এক ভাবেই আছে।

দৃষ্টি শক্তির দোষ ছাত্রদিগের মধ্যে প্রায় এক ভাবেই আছে উহা গড়ে শতকরা ৩৩জন ছাত্রের মধ্যে পাওয়া যায়। তবে এটা লক্ষ্য করা যায় যে দৃষ্টিশক্তির লোপ জন্য চশ্মা ব্যবহার বৃদ্ধি পাইয়াছে বরং যথাযোগ্য চশমা শতকরা ১৩ হইতে ২৫শ উঠিয়াছে দাঁতের পোকা রোগে গড়ে শতকরা ৬-৭ হইতে ৮-৮ উঠিয়াছে। কিন্তু দাঁতের অন্যান্য সামান্য অসুখ অপেক্ষাকৃত কমিয়াছে। মাড়িতে Pyorrhola নামক ব্যাধিযুক্ত ছাত্রের সংখ্যা পূর্ব্বাপেক্ষা কম এবং গায়ের চামড়ার ব্যাধির প্রকারও কিছু কম দেখা যায়। ৯নং টেবিলে দেখা যায় যে হৃৎপিণ্ডের অসুখের সংক্ষা ১৯২০ ২২ সালে শতকরা গড়ে ৫ ২ ছিল কিন্তু ১৯২৮-২৯ সালে গড়ে ২-৫ হইয়াছে। ফুস্ফুসের ব্যাধিযুক্ত ছাত্রের সংখ্যা প্রায় এক ভাবেই আছে। যকৃৎ ও প্লীহা রোগগ্রস্থ ছাত্রের সংক্ষা ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইতেছে। ইহার কারণ গতবৎসর অধিকাংশ মফঃস্বল ছাত্র দিগকে পরীক্ষাকরা হইয়াছে, ২নং টেবিলে টন্‌সিলের রোগযুক্ত ছাত্রের সংখ্যা অপেক্ষাকৃত কম।

কলিকাতা কলেজের ছাত্রসমূহের শরীর পরীক্ষা ফলে বাঙ্গালী ছাত্রদিগের স্বাভাবিক গঠন ইত্যাদি সম্বন্ধে যে ধারণা হইয়াছে তাহা নিম্নে দেওয়া গেল।

উচ্চতা—৬৬.৪ ইঞ্চি, ওজন—১১২.২ পাউণ্ড।

বুকের ছাতি (নিশ্বাস) ৩৩.১ ইঞ্চি।

প্রশ্বাস—৩১.৭ ইঞ্চি।

মোট বৃদ্ধি—১.৭ ইঞ্চি।

হাতের কব্জির শক্তি দক্ষিণ হস্ত—৩৯.১৯ কিলো।
বাম হস্ত—৩৬.৩৩ ,,

কলিকাতা ও তাহার নিকটবর্ত্তী কলেজ সমূহের ছাত্রদিগের পরীক্ষার ফলে এই প্রকাশপায় যে সাধারণতঃ উভয়স্থলের ছাত্রদিগের সাধারণ রূপ শারীরিক দোষগুলি এক প্রকারই তবে মফঃস্বলের ছাত্রদিগের মধ্যে Pyorrhrla এবং চক্ষুর দৃষ্টিশক্তির দোষ কম তবে যে সমুদয় ছাত্রদে৲ দৃষ্টি শক্তির জন্য চশমা ব্যবহার প্রয়োজন তাহাদের মধ্যে অল্পসংখ্যকেই চশমা ধারণ করে তাহার কারণ এই যে মফঃস্বলে উপযুক্ত ডাক্তারের অভাবে ছাত্রেরা চক্ষু পরীক্ষা করিয়া উপযুক্ত চশমা ধারণ করিবার সুবিধা পায়; অনেকের অবস্থা এমন সচ্ছল নয় যে ঐজন্য কলিকাতা আসিয়া ডাক্তার দেখাইয়া উপযুক্ত চশমা ব্যবহারে ব্যবস্থা করিতে পারে। যকৃত এবং প্লীহা রোগ মফঃস্বলে বেশী তাহার কারণ অধিকাংশ স্থলই ম্যালেরিয়ার আবাসভূমি কিন্তু পেটের অসুখ এবং ফুস্ফুসের অসুখ মফঃস্বলে কম তাহার কারণ অনেক স্থানের জল ভাল এবং টাট্কা তরি তরকারী ও মৎস্য পাওয়া যায় এবং বদ্ধবায়ুতে বাস করিতে হয় না। গলার ভিতরের অসুখ উভয় স্থানেই একরূপ।

কলেজের ছাত্র সমূহ শারিরীক ব্যায়াম চর্চ্চা কিরূপ করে তাহা অনুসন্ধানে জানা যায় যে কলিকাতার ছাত্ররা নিয়মিত অথবা অনিয়মিত ভাবে নানাপ্রকার খেলায় যোগদান করে মফঃস্বলের ছাত্রদিগের মধ্যে উহার সংখ্যা কিছু অধিক। ফুটবলই প্রধান খেলা এবং ডাম্বেল দ্বারা Dumble অনেকেই শরীর চর্চ্চা করে। এক্ষণ দেখা যাউক যে তাহাতে শরীর গঠনের কি পরিবর্ত্তন করে। নিম্নে একটী টেবিলে দেওয়া গেল তাহাতে বুঝা যাইবে যাহারা রীতিমত শরীর চর্চ্চাকরে তাহাদের মধ্যে অসুখ কম হয়। চুপ করিয়া যাহারা সারাদিন অতিবাহিত করে, মানসিক পরিশ্রমই যাহাদের একমাত্র পরিশ্রম তাহাদের মধ্যে অসুখ অপেক্ষাকৃত বেশী।

ব্যায়াম	ব্যায়ামশীল	ব্যায়ামবিহীন।
হৃৎপিণ্ড	১.৪	২.৪
ফুস্ফুস্	.২	.৮
খারাপ গলনালি ভিতর (Throat)	৭.৭	১২.৪
পেটের অসুখ	২৬.৮	৩৮.১
হার্নিয়া	.0	.৩
হাইড্রোসিল্	.৪	১.১
ভেরিকোসিল্	0	.৪

কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় অনন্ত পক্ষে প্রথম বার্ষিক শ্রেণীর ছাত্রদিগের জন্য কোন না কোনরূপ বাধ্যমূলক শারীরিক ব্যায়াম চর্চ্চা করিবার জন্য কলেজের কর্ত্তৃপক্ষদিগকে অনুরোধ করিয়াছেন এবং ঐজন্য আর্থিক সাহায্যও যথেষ্ট করিয়াছেন যাহাতে গর্ভমেণ্ট সংশ্লিষ্ট ভিন্ন কলিকাতা ও মফঃস্বলে, কলেজ সমুদয় ব্যায়ামাগার তৈয়ার করিতে পারে। ছাত্রগণ নানা রকম খেলার যোগদান করে তন্মধ্যে গড়ে শতকরা ৭৬ জন ফুটবল, ৩১ জন ক্রিকেট, ২৫ জন টেনিস্, ২৪ জন হকী ইত্যাদি খেলে, ব্যায়াম চর্চ্চা বিষয়ে গড়ে শতকরা ২২ জন ডাম্বেল, ১৫ জন Paralil Bay Ring ইত্যাদি, ১৷৷ জন Barbrll wright lifting, ১১ জন ভ্রমণ, ১০ জন মাটীতে ব্যায়াম ইত্যাদি করে। এইরূপ নানাপ্রকার ব্যায়াম দ্বারা শরীরের যে উন্নতি সাধন হয় তাহার কোন সন্দেহ নাই, শরীর সুস্থ এবং সবল রাখিতে হইলে কোন না কোনরূপ ব্যায়াম যে আমাদের পক্ষে নিতান্ত প্রয়োজনীয় সে বিষয় বিন্দুমাত্র সন্দেহ নাই ; ব্যায়াম ব্যতীত শরীর গঠন হয় না, শক্তি জন্মিতে পারে না নানা প্রকার ব্যধির হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায় না। একমনে মানষিক পরিশ্রম করিয়া যাহারা জীবন অতিবাহিত করেন তাঁহারা কদাচ সুস্থ দেহী হন্না এবং দীর্ঘ জীবন লাভ করিতে পারেন না।

বয়সানুযায়ী শরীরের গঠন।

বয়স	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬
মাংসপেশী বহুল	৩.৭০	৪.৯৪	৫ ৪২	৫ ৩৭	৬ ৫১	৬ ৩১	৫.৪৯	৭.৯০	৬.৬৫	১৪.৮৫	২০.৪৫
শক্তিমান	৭ ৪৮	৭.৫৪	৮.৬১	৮.২৮	৯.৪৩	৯.৫৩	৮ ৮৬	১১.৪৮	১২ ৯৯	৬.২৫	১১.৩৬
মধ্যমাকার	৫৮.২৩	৬১ ০১	৬৪ ০৬	৬৬.৮০	৬৪ ৭০	৬৭ ০৩	৬৮ ৫৯	৬৪ ৭৮	৬৪.৫১	৬৫.৫২	৫৪.৫৪
রোগ	৩০.৩০	২৬.৩০	২৬ ৯০	১৯.৩৫	১৮ ৭৯	১৬ ৯৭	১৬ ৭৬	১৫.০২	১৯.২৩	১৫.৩২	১৩.৬৩

বয়স অনুযায়ী চক্ষুর অবস্থা।

১৬৯০ জন ছাত্রের মধ্যে ১৫ বৎসর বয়স হইতে ৬ বৎসর পর্য্যন্ত বয়স্ক ছাত্রদের গড়ে শত করা ৬৫ জনের চক্ষু স্বাভাবিক কোনরূপ দোষ বিহীন, +২, ৫ হইতে+৪নং চশমা শতকরা ২৮ জনের দরকার।

তদরিক্ত ১৩নং পর্য্যন্ত শত করা ৬ জনের, ১৫ হইতে ২৩ বৎসর পর্য্যন্ত বয়স্ক ছাত্রদের শতকরা ৬৭ জনে+১০ হইতে উর্দ্ধ এবং কথকের চশমাই উপযুক্ত মত হয় না।

কর্ণরোগ সম্বন্ধে শতকরা ৭১ জমের দক্ষিণ কর্ণ, ৭৫ জনের বাম কর্ণ দোষপূর্ণ, ইহা দ্বারা বেশ পতিপন্ন হয় যে আমাদের বালকদের চক্ষু এবং কর্ণের দোষ ক্রমশঃ কিরূপ বিস্তার লাভ করিতেছে, ইহার উপযুক্ত কারণ নির্দ্দেশ করিয়া তাহার ব্যবস্থা

এখন হইতে না করিলে ভবিষ্যতে কি ভয়ানক অবস্থা দাড়াইবে তাহা সকলেই চিন্তা করিয়া দেখিবেন। বাল্যকালে উপযুক্ত খাদ্যাভাবে এবং অস্বাস্থ্যকর স্থানে বাসকরার জন্য চক্ষু রোগের এতপ্রাদুর্ভাব হইতেছে. তদুপরে বড় বড় সহরে যাহাদের জন্ম এবং প্রতিপালন হইতেছে তাহারা বৈদ্যুতিক আলোর প্রভাবে চক্ষু রোগাক্রান্ত হইতেছে বলিয়া অনেকের ধারণা অল্প আলোক এবং অতি তীব্র আলোক উভয়ই চক্ষুর পক্ষে অহিতকারী।

১৯২৮-২৯ সালে ১৬৯২০ জন ছাত্র পরীক্ষা করিয়া বয়স অনুযায়ী সাধারণতঃ যে সমস্ত দোষ পাওয়া গিয়াছে তাহার একটী তালিকা নিম্নে প্রদত্ত হইল তদ্বারা সকলেই বুঝিতে পারিবেন আমাদের ছাত্রদিগের মধ্যে সুস্থ শরীরের সংখ্যাই বা কি আর কোন না কোন ব্যাধি গ্রস্থের সংখ্যাই বা কি পরিমাণ গড়ে পত করা ৪ ১২ জনের হৃৎপিণ্ডের রোগ আছে, ৫৫ জনের ফুস্‌ফুস দোষগ্রস্থ, ১৮,৯১ জনের গলার ভিতর খারাপ, ৩,৭৮ জনের জিহ্বা ভাল নয়, ২,১০ জনের প্লীহা, ১০৭ জনের যকৃতের দোষ বিদ্যমান, ১,২৫ জনের অণ্ডগুলি ফুলা, ৮৫ জনের গোতায় জল আছে, ১১ জনের রক্তবাহিনী শিরায় দোষ আছে, ১৫ জনের অন্ত্রবৃদ্ধি, ২৪ জনের পুং লিঙ্গের ব্যাধি আছে, ৫ ৬২ জনের চক্ষুরোগ, ৫২ জনের কর্ণরোগ, ৩০ জনের নাসিকা রোগ আছে।

উপসংহারে ডাক্তার চুনীলাল বসু রায় বাহাদুর মহাশয় খাদ্যের যে তালিকা দিয়াছেন তাহার নকল নিম্নে দিলাম।

দৈহিক খাদ্যের তালিকা।

খাদ্য দ্রব্য সমুহ।	পরিমাণ (আউন্স হিসাবে	মাংস জাতীয় জিনিষ (গ্রাম.)	চর্ব্বি	শর্করা	উত্তাপ
চাউল	৬	১২ ৫	০.৭২	১৩৮	৫৭৪
আটা (জাতীয় ভাষ্য)	১০	৩৬	৮.৭	২০১	১০০০
ডাইল	৩	১৮	২.৪	৪৬	২৭৬
মৎস্য	৫	২০	১১.০	০	২৭৮
আলু	৬	0.৫	৩০.	৩৬	১৫০
অন্যান্য তরকারী শাক ইত্যাদি	৮	৩০০	—	২০	৮০
ঘৃত	১—২	—	১৪.৫		১১৭
সরিষার তৈল	১	—	২৯.০		২২২
চিনি	১	—			—
লবণ	১	—			—
মসলা	যেমন দরকার				
ছানা	৪১১	৯০	৬৯.৩২	৪৬৮ ৩	২৮০০
	৪২	২৬.০	২২.০	0.৫	৩০৪

আটায় চাউল অপেক্ষা দ্বিগুণ মাংস জাতীয় পদার্থ আছে, যাহারা আটা ব্যবহার করে না তাহারা আটার পরিমাণের দ্বিগুণ চাউল ব্যবহার করিবেন। যাহারা নিরামীষ ভোজী তাহারা মৎস্য পরিবর্ত্তে ৪ আউন্স ছানা খাইবেন। সপ্তাহে মৎস্যের স্থানে মাংস এবং ডিম ২ দিন দেওয়া যাইতে পারে।

বৈকালে জল খাইবার সময় সময়োপযোগী কিছু ফল খাওয়া প্রয়োজন।

ছাত্র সমাজের শরীর পরীক্ষার ফলে যে তথ্য গুলি বাহির হইয়াছে তাহা অনুধাবন করিয়া আমাদের জাতের ভবিষ্যত জীবন সম্বন্ধে একটী ধারণা করা যায় শারীরিক সুস্থতা ব্যতীত কেহ জীবনে কোন কাজেই উন্নতি লাভ করিতে পারে না। ইংরেজীতে একটী কথা আছে। Asound Body a Sonnd mind" এটী বড় খাঁটী কথা, অতএব প্রত্যেক গৃহস্থকেই তাহার শিশু সন্তান দিগের শরীর যাহাতে উপযুক্ত গঠন হয় স্বাস্থ্য অটুট থাকে তৎপ্রতি সচেষ্ট হওয়া সঙ্গত। বিলাসিতায় গা ঢালিয়া দিয়া যে অর্থ গৃহস্থ ব্যয় করিতেছেন সেটী যদি শিশু প্রতিপালনে ব্যয় করেন তবে ডাক্তারের বিল হইতে যেমন রক্ষা পান অপর দিগে পুষ্ট সবল শিশু লইয়া সুখে সংসার যাত্রা নির্ব্বাহ করিতে পারেন। অকালে মৃত্যুর কবল হইতে রক্ষা পাওয়া যায়।

স্বাস্থ্য পীরক্ষা।

শ্রীনৃপেন দাস M.A. B.L.

আমরা অতিশয় অসুস্থ না হইলে চিকিৎসকের সাহায্য গ্রহণ করি না। কোন বাড়ী ক্রয় করিবার সময় আমরা আইনবিদের পরামর্শ লইয়া থাকি যাহাতে ভবিষ্যতে কোনরূপ বিপদ না ঘটে। সেই রূপ ভবিষ্যতে সুস্থ্য ও নিরোগে জীবন যাপন করিবার জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা উচিৎ। অসুস্থতা ও ব্যাধি কোন আকাঙ্ক্ষিক দুর্ঘটনা নহে বহুকালব্যাপি স্বাস্থ্য নিয়ম লঙ্ঘণের ফল। শরীরের প্রতি অত্যাচারের ফল প্রথম প্রথম দেখা যায়না কিন্তু উহার ফলে শরীর যখন দুর্ব্বল হইয়া পড়ে তখনই রোগ প্রকাশ পায়। অনেক সময়ে আমরা বুঝিতেই পারি না আমরা কোন স্বাস্থ্য নিয়ম লঙ্ঘন করিতেছি এবং রোগের মূল কারণ নির্দ্দেশ না করিয়া মনোমত কারণ ঠিক করিয়া সেই অনুযায়ী চিকিৎসা করি ও কঠিন ব্যাধিযুক্ত হই। ভবিষ্যতে ব্যাধির আক্রমণ হইতে রক্ষা পাইবার ও রোগের প্রথমাবস্থাই রোগ নির্দ্দেশ করিয়া তাহার চিকিৎসা করাইবার জন্য সুস্থ ও অসুস্থ প্রত্যেক ব্যক্তিরেই মধ্যে মধ্যে চিকিৎসক দ্বারা স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান উচিৎ।

আমাদের দেশে আজকাল ব্যায়াম চর্চ্চার যথেস্ট প্রাচুর্ভাব হইয়াছে। কিন্তু বোধ হয় কেহই ব্যায়াম করিরার পূর্ব্বে চিকিৎসকের পরামর্শ লইয়া শরীরের উপযুক্ত ব্যায়াম নির্দ্দেশ করিয়া লয়েন না।

আমার পরিচিত একটি যুবক ম্যাট্রিকোলেশান পাস করিবার পর ব্যায়াম চর্চ্চায় মনোনিবেশ করিল। ইতিপূর্ব্বে সে কোনরূপ ব্যায়াম চর্চ্চা করে নাই। প্রথম হইতেই সে সকাল বেলায় জিমনাষ্টিকের আখড়ায় নানারূপ শ্রমসাধ্য ব্যায়াম ও বৈকালে মাঠে ফুটবল ক্রিকেট প্রভৃতি নানারূপ খেলা আরম্ভ করিয়াছিল। ইহার কুফল শীঘ্রই দেখা গেল। তাহার শরীর উত্তরোত্তর খারাপ হইতে লাগিল। অবশেষে তাহাকে লেখাপড়া পরিত্যাগ করিয়া প্রায় বৎসরাধি কাল দেওঘরে বাস করিতে হইয়াছিল। আমি একটী বৃদ্ধ অবসরপ্রাপ্ত সব জজের বিষয় এখানে উল্লেখ করিব। কর্ম্মজীবনে তিনি কোনরূপ ব্যায়াম করিতেন না। অবসর গ্রহণের কিছুকাল পূর্ব্বেই তাহার শরীর ভাঙ্গিয়া পড়িল। শারিরীক পরিশ্রমের অভাবই তাহার স্বাস্থ্য ভঙ্গের কারণ, তাহা তিনি বুঝিতে পারিলেন। তাহার শুভাকাঙ্ক্ষী বন্ধুগণ তাহাকে অবসর লইয়া সহরের বাহিরে স্বাস্থ্যকর স্থানে কোনরূপ শ্রমসাধ্য কার্য্যে নিযুক্ত হইতে পরামর্শ দিলে। তদনুযায়ী তিনি অবসরগ্রহণ করিয়া সাঁওতাল পরগণায় কয়েক বিঘা জমি ও একটী ক্ষুদ্র বাড়ী ক্রয় করিলের এবং জীবনের অবশিষ্ট দিনগুলি তথায় কৃষিকার্য্যে নিযুক্ত থাকিতে মনস্থ করিলেন। নষ্টস্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের আশায় তিনি সারাদিন ক্ষেত্রের কার্য্য তত্ত্বধান করিয়াও প্রত্যহ বহুক্ষণ ধরিয়া ভ্রমণ করিতেন। সারাজীবন যে ব্যক্তি কোনরূপ শরিশ্রম করে নাই তাহার এরূপ কঠিন পরিশ্রম সহ্য হইল না। একদিন বৈকালে ভ্রমণের পর তিনি অতিশয় ক্লান্তি বোধ করিতে লাগিলেন এবং ইহার কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই মারা গেলেন। চিকিৎসক আসিয়া "হার্টফেল" ই মৃত্যুর কারণ বলিয়া নির্দ্দেশ করিলেন। যদি তিনি কোন চিকিৎসকের পরামর্শ লইতেন, তাহা হইলে তিনি এতশীঘ্র মৃত্যুমুখে পতিত হইতেন না, চিকিৎসক তাহার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়া তাঁহার শরীরের উপযোগী ব্যায়াম নির্দ্দেশ করিয়া দিতেন এবং শারিরিক পরিশ্রম তাহার মৃত্যুর কারণ না হইয়া দীর্ঘজীবন লাভের সহায়ক হইত।

কিছুদিন পূর্ব্বে খবরের কাগজে ঠিক এইরূপ একটী দুর্ঘটনার বিবরণ পড়িয়াছিলাম। পারস্যদেশে ইংরাজ দিগের একটী বিশিষ্ট কর্ম্মচারী পোলো খেলিতে খেলিতে হঠাৎ হার্টফেল করিয়া মারা যান। ডাক্তারেরা বলেন শরীরের অতিরিক্ত ব্যায়ামই তাঁহার মৃত্যুর কারণ। বিশেষতঃ যাহারা যৌবনের সীমা অতিক্রম করিয়া বার্দ্ধক্যে উপনীত ও সারাজীবন কোনরূপ শ্রম সাধ্য কার্য্য করেন নাই তাঁহাদিগের ব্যায়াম কোন সাধারণ পুস্তকে লিখিত নিয়মানুযায়ী হইতে পারে না। মানুষের পরিশ্রম করিবার ক্ষমতা বহুপরিমাণে তাহার হৃদযন্ত্রের উপর নির্ভর করে। উপযুক্ত ব্যায়ামে শরীরের মাংস পেশার ন্যায় উহার শক্তি বৃদ্ধি পায়। অত্যাধিক ব্যায়ামে, মাংসপেশী সকলের শক্তি বৃদ্ধি পাওয়া দূরে থাকুক উহা দুর্ব্বল হইয়া পড়ে সেইরূপ আমাদের হৃদযন্ত্রও ক্রমশঃ দুর্ব্বল হইয়া পড়ে এবং হঠাৎ বন্ধ হইয়া যায়। সুস্থ ও নিরোগ জীবন যাপন করিবার জন্য ব্যায়াম করা উচিৎ। কিন্তু অতিরিক্ত ব্যায়াম হৃদযন্ত্রের পক্ষে বিশেষ হানিকর। সকল ব্যক্তির হৃদযন্ত্রের ক্ষমতা একরূপ নহে। এই জন্য হৃদযন্ত্র পরীক্ষা না করিয়া কাহার পক্ষে, ও কি পরিমাণ ব্যায়াম উপযোগী তাহা নির্দ্দেশ করা অসম্ভব। প্রত্যেক ব্যক্তিরই বিশেষতঃ

বৃদ্ধলোকদিগের স্বাস্থ্যন্নতির জন্য ব্যায়াম করিবার পূর্ব্বে বিজ্ঞ চিকিৎসক দ্বারা স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাইয়া উপযুক্ত ব্যায়াম নির্দ্দেশ করাইয়া লওয়া উচিৎ।

আজকাল সহরে অজীর্ণ উদরাময় প্রভৃতি রোগের বিশেষ প্রাদুর্ভাব দেখা যায়। অনেক ক্ষেত্রেই রোগের প্রারম্ভে রোগের কারণ নির্দ্দিষ্ট হয় না এবং উহার উপযুক্ত চিকিৎসাও হয় না।

মনে করুন একব্যক্তির প্রত্যহ নিয়মিতরূপে মল পরিষ্কার হয় না। ফলমূল শাক সব্জী প্রভৃতি মলবর্দ্ধক খাদ্যের অভাবই তাহার এই রোগের কারণ। একদিন হয়ত তিনি পালংশাক দিয়া কিছু ভাত খাইলেন এবং ইহার পর হইতেই তাহার পেট নামাইতে লাগিল। অজীর্ণ রোগীরা সাধারণতঃ রোগের লক্ষণ সকল প্রকাশ পাইবার পূর্ব্বেই যাহা খাইয়াছিলেন তাহাই রোগের কারণ বলিয়া ধরিয়া লইয়া থাকেন এবং তাহা পরিত্যাগ করেন। তিনি মনে করিলেন পালংশাক তাহার শরীরে সহ্য হয় না এবং তিনি সেইদিন হইতে পালংশাক বিষবৎ পরিত্যাগ করিলেন। অথচ পালংশাকের ন্যায় খাদ্যপ্রাণ বহুল ও মলবর্দ্ধক খাদ্য আর কিছুই নাই। ইহা পরিত্যাগ করা দূরে থাকুক ইহা যদি তিনি নিয়মিতরূপ প্রত্যহ ভক্ষণ করিতেন তাহা হইলে বোধ হয় তাহাকে কখনও রোগ ভোগ করিতে হইত না। রোগ যে বহুদিনব্যাপী অনুপযুক্ত খাদ্য ভক্ষণের ফল তাহা তাঁহারা বুঝিতে পারেন না। এরূপ লোকও দেখা যায় যাহারা এইরূপে একটীর পর একটী খাদ্যদ্রব্য বর্জ্জন করিয়া এখন কেবলমাত্র মশলাবিহীন মাছের ঝোল ও ভাত খাইয়া জীবন ধারণ করিতেছেন। এখন হয়ত তাহাদের এরূপ আকার ধারণ করিয়াছে যে কেবলমাত্র উপযুক্ত পথ্যের ব্যবস্থা করিলেই হইবেনা ঔষধেরও ব্যবস্থা করিতে হইবে। কিন্তু তাঁহারা রোগের প্রারম্ভেই যদি কোন বিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ লইতেন তাহা হইলেই এতদিন রোগ ভোগও করিতে হইত না এবং রোগও এরূপ গুরুতররূপ ধারণ করিত না।

আমাদের চীনদেশের প্রথা অবলম্বন করা উচিৎ। চীনদেশের লোকেরা যতদিন ভাল থাকেন ততদিন তাঁহারা চিকিৎসককে দক্ষিণা দিয়া থাকেন। মধ্যে মধ্যে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাইলে যে কত যন্ত্রণা ও কষ্টের লাঘব হয় তাহা বলা যায় না। একটী ভদ্রলোক বহুদিন যাবৎ নানাপ্রকার রোগভোগ করিতেছিলেন। কিন্তু তাহার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়া দেখা গেল যে তাহার দুইটী দাঁত অতিশয় খারাপ এবং ঐ খারাপ দাঁতগুলিই তাঁহার রোগের কারণ। তখন তাহার দাঁতের চিকিৎসা আরম্ভ করা হইল এবং সাত দিনের মধ্যেই তিনি সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য লাভ করিলেন। আর একটী ভদ্রলোক পায়ের ক্ষত Gangrene লইয়া বহুদিন যাবৎ কষ্ট পাইতেছিলেন। তাহার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়া দেখা গেল তিনি বহুমূত্র রোগে আক্রান্ত এবং সেইজন্যই তাহার ক্ষত আরোগ্য হইতেছে না। উপযুক্ত চিকিৎসায় তিনি আরোগ্য হইলেন কিন্তু অসুস্থতা বশতঃ বহুদিন আফিসে অনুপস্থিত থাকায় চাকরীটী হারাইলেন। যদি তিনি মধ্যে মধ্যে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাইতেন তাহা হইলে বহুপূর্ব্বেই তাহার বহুমূত্র রোগ ধরা পড়িত এবং উপযুক্ত চিকিৎসায় তাহা আরোগ্য হইত। তাঁহার পায়ের ক্ষতও তাহা হইলে শীঘ্র আরোগ্য হইত এবং তিনি অফিসের চাকরীটী হারাইতেন না।

আজকাল কলিকাতা ইউনির্ভার্সিটীর কর্ত্তৃপক্ষগণ

চিকিৎসকদ্বারা ছাত্রগণের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাইতেছেন। এইরূপ পরীক্ষায় দেখা গিয়াছে যে অধিকাংশ ছাত্রই কোন না কোনরূপ রোগে আক্রান্ত এবং তাহারা অনেকেই এই রোগের বিষয় কিছুই জানে না। স্বাস্থ্য পরিক্ষাতেই তাহাদের রোগ নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে এবং তাহার চিকিৎসা সম্ভব হইয়াছে। আমেরিকার যুক্তপ্রদেশের বড় বড় কারখানার মালিকেরা বৎসরে একবার করিয়া কারখানার প্রত্যেক মজুরের স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যবস্থা করিয়াছেন ইহার ফলে শ্রমিকগণের স্বাস্থ্যোন্নতি বশতঃ কার্য্য ক্ষমতা বৃদ্ধি পাইয়াছে ও কারখানার মালিকগণেরও অধিক লাভ হইতেছে। যদি কারখানার মালিকগণের পক্ষে নিজব্যয়ে মজুর দিগের স্বাস্থ্য পরিক্ষা করান লাভজনক হইয়া থাকে তাহা হইলে সাধারণ লোকের পক্ষে নিজ নিজ স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান কি লাভজনক হইবে না ?

আয়ুর্ব্বেদে নিদ্রা।

[কবিরাজ—শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়]

মানবের দেহ ধারণের পক্ষে আহারের যেরূপ বিশেষ প্রয়োজন, নিদ্রারও ঠিক সেইরূপ প্রয়োজন আছে। আহার না করিলে মানবের দেহযাত্রা নির্ব্বাহ করা যেরূপ অসম্ভব হইয়া পড়ে সেইরূপ সুসময় নিদ্রা সেবিত না হইলে শরীর নষ্ট হইয়া থাকে। স্থূলতা এবং কৃশতা প্রভৃতি শরীরের যে গঠন হয়, তাহা আহার ও নিদ্রা উভয় হইতেই উৎপন্ন হইয়া থাকে। উক্ত হইয়াছে ;—

"দেহবৃত্তৌ যথাহারস্তথা স্বপ্নঃ সুখোমতঃ।
স্বপ্নাহার সমুত্থে চ স্থৌল্যকার্শ্যে বিশেষতঃ॥"

চরক সংহিতা—

আলোকের পর অন্ধকার যেরূপ স্বাভাবিক, সুখের পর দুঃখ যেরূপ স্বাভাবিক, দিনের পর রাত্রি যেরূপ স্বাভাবিক ; ঠিক সেইরূপ স্বাভাবিক, আমাদের সারাদিনের শ্রান্তির পর রাত্রির নিদ্রা। মানুষ সারাদিন কর্ম্মক্লান্ত হইয়া রাত্রিতে যদি শয্যার কোলে গা ঢালিয়া দিয়া নিদ্রা যাইতে সক্ষম না হইত, তাহা হইলে তাহার যে কি অবস্থার সৃষ্টি হইত তাহা কল্পনায় ও আনা যায় না। রাত্রির সুনিদ্রা কর্ম্মক্লিষ্ট দেহের সকল অবসাদ দূর করিয়া দেয়। এমন কি, সুসময়ের নিদ্রা সকল প্রকার মানসিক দুশ্চিন্তাও দূর করিতে সক্ষম হয়। তবে অসময়ে ও অতিমাত্রায় নিদ্রা সেবিত হইলে, শারীরিক অবসাদ এবং মানসিক দুশ্চিন্তা দূর করা থাকুক বরং শরীর ও মন উভয়েরই অনিষ্টসাধন করিয়া থাকে।

মানবের নিদ্রা বহুপ্রকারে উৎপন্ন হইয়া থাকে। কোথাও বা শ্লেষ্মা হইতে নিদ্রা উৎপন্ন হয়, কোথা ও বা তমোগুণ হইতে উৎপন্ন হয়, কোথাও বা মন ও শরীরের শ্রান্তি হইতে উৎপন্ন হয় এবং রাত্রির স্বভাববশতঃ রাত্রিকালে নিদ্রা উৎপন্ন হইয়া থাকে। এইরূপ নিদ্রার বহুকারণ আছে। কিন্তু

মানব কোন সময় নিদ্রিত হইয়া থাকে, এবং নিদ্রার কি লক্ষণ হয় সে বিষয় আমাদের জানা আবশ্যক। যখন মনক্লান্ত হইলে কর্ম্মেন্দ্রিয়গণ ক্লান্ত হইয়া বিষয় হইতে ক্ষান্ত হয়, মানব তখনই নিদ্রিত হইয়া থাকে। চরক সংহিতায় কথিত হইয়াছে ;—

"যদা তু মনসি ক্লান্তে কর্ম্মাত্মানঃ ক্লমান্বিতাঃ।
বিষয়েভ্যো নিবর্ত্তন্তে তদা স্বপিতি মানবঃ॥"

অন্য গ্রন্থে উক্ত হইয়াছে ;—

"হৃদয়ঞ্চেতনাস্থানমুক্তং সুশ্রুত দেহিনাং।
তমোঽভিভূতে তস্মিংস্তু নিদ্রাবিশতি দেহিনম্॥

চৈতন্যময় আত্মার স্থান হৃদয় ; সেই হৃদয় যখন তমো কর্ত্তৃক অভিভূত হয় তখনই নিদ্রা মানব শরীরে প্রবেশ করে। হৃদয় তমো দ্বারা অভিভূত হইয়া সময়ে বা অসময়ে নিদ্রা আনয়ন করিয়া থাকে। এজন্য মানবের সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত। নিদ্রার একটা পরিমাণ আছে এবং নিদ্রার যাইবার একটা নির্দ্দিষ্ট সময় আছে। এজন্য আমরা এখন দেখিব কাহার পক্ষে কি পরিমাণ নিদ্রার প্রয়োজন।

প্রথমে শিশুর কথাই ধরা যাউক। শৈশবে নিদ্রা বেশী পরিমাণে হওয়া প্রয়োজন কিন্তু বয়সের সঙ্গে সঙ্গে নিদ্রার মাত্রা কমাইয়া দেওয়া উচিত। জন্ম হইতে তিন চার বৎসর প্রত্যেক শিশুর অন্ততঃ পক্ষে নয় দশ ঘণ্টা নিদ্রার প্রয়োজন। যদি শিশু সুস্থ হয়, তাহা হইলে এই সময়ের বেশী নিদ্রা যাইতে দেওয়া উচিত নহে। আমাদের এই বাংলাদেশের জননিগণ নিজদিগের কার্য্যের সুবিধার জন্য অকারণ শিশুগণকে দোলনায় ঘুম পাড়াইয়া স্ব স্ব গৃহকর্ম্ম সাধন করেন। অত্যন্ত অল্প সময়ের জন্যই শিশুগণ হাত পা ছড়াইয়া খেলা করিবার অবসর পায়। শিশুগণের একটু বেশী নিদ্রা হওয়া ভাল বটে, তাই বলিয়া অকারণ জোর করিয়া দোলনায় ঘুম পাড়ান উচিত নহে। ইহাতে শিশু যে দুগ্ধ পান করে তাহা জীর্ণ হয় না এবং পরিশ্রম না থাকাতে শরীর সুগঠিত হয় না।

পূর্ব্বেই বলিয়াছি বয়সের সঙ্গে সঙ্গে নিদ্রার মাত্রা কমাইয়া দেওয়া উচিত। শৈশবের নিদ্রা অপেক্ষা কৈশোরের নিদ্রার পরিমাণ কম করিয়া দিয়া আট নয় ঘণ্টা করাই শ্রেয়ঃ। ক্রমে মানবের যখন কৈশোর ছাড়াইয়া যৌবন আইসে তখন নিদ্রার মাত্রা আরো কমাইয়া দিয়া ছয় ঘণ্টা হইতে আট ঘণ্টা করা উচিত। মানবের এই যৌবনকালই কর্ম্মকাল। এসময় বেশী নিদ্রা না যাওয়াই ভাল। ইহার বেশী পরিমাণ নিদ্রাকাল হইলে শরীর নষ্ট হইয়া থাকে। যৌবনকালই কর্ম্ম-কাল, এজন্য বিধাতা যুবকদের জন্য কম পরিমাণ নিদ্রার ব্যবস্থা করিয়াছেন। যৌবন উত্তীর্ণ হইয়া যখন বার্দ্ধক্য উপস্থিত হয়, তখন শরীর স্বভাবতঃ রূক্ষ এবং বায়ু প্রধান হইয়া পড়ে। এজন্য বৃদ্ধ বয়সে একটু বেশী নিদ্রা হওয়া ভাল।

গর্ভিণীকে আমরা ঠিক সুস্থ প্রকৃতির ভিতর ফেলিতে পারি না। গর্ভিণীর নিদ্রার নিয়ম ও জানা প্রয়োজন। কারণ সুস্থের নিদ্রার নিয়ম এবং গর্ভিণীর নিদ্রার নিয়ম ঠিক এক নহে। গর্ভিণী রাত্রে আহার করিয়া একঘণ্টা বিশ্রাম করিবেন অথবা একটু পায়চারী করিয়া বেড়াইবেন। তৎপরে রাত্রি নয় ঘটিকায় শয্যা গ্রহণ করিবেন। অতি প্রত্যুষে অর্থাৎ ব্রাহ্ম মুহূর্ত্তে শয্যা ত্যাগ করা উচিত। শয়নাগার যত আলোক বাতাসযুক্ত হয় ততই ভাল। গর্ভাবস্থায় রাত্রি জাগরণ যেরূপ দোষের

সেইপ্রকার দিবানিদ্রা ও দোষের। গর্ভিণীর পক্ষে দিবানিদ্রা ও রাত্রি জাগরণ উভয়ই বর্জ্জনীয়। গর্ভাবস্থায় নিদ্রার এরূপ বাঁধা ধরা নিয়ম থাকা আবশ্যক। গর্ভিণীর সময়মত আহার, নিদ্রা না হইলে নানাসময় নানা বিভ্রাট ঘটিয়া থাকে। এইরূপ প্রসবের সময় প্রসূতির নিদ্রা বেশী পরিমাণ হওয়া উচিত। শারীরিক কষ্টের জন্য প্রসূতি প্রসবের পরই নিদ্রিত হইয়া থাকেন। প্রসূতির পক্ষে দিবা নিদ্রা অত্যন্ত সুপথ্য। প্রসূতি সূতিকাগারে যাহাতে সুখে নিদ্রা যাইতে পারেন, তাহার ব্যবস্থা সর্ব্বতোভাবে করা উচিত।

নিদ্রা যাইবার একটা নির্দ্দিষ্ট কাল আছে, সেই সময় মানব নিদ্রা সেবন করিলে দীর্ঘায়ু লাভ করিয়া থাকে এবং যদি অসময়ে নিদ্রা সেবন করে তাহা হইলে আয়ু নষ্ট হইয়া থাকে ও নানা উপদ্রব উপস্থিত হয়। সে সকল কথা যথাবসরে হইবে। পূর্ব্বে দেখা যাউক, কোন সময় মানবের নিদ্রা সেবন বিধি। আমরা সকলেই জানি, থিয়েটার যাত্রা গান শ্রবণ করিয়া মধ্য রাত্রিতে নিদ্রিত হইলে প্রাতঃকালে নিদ্রাভঙ্গ হইতে চাহে না। কেবল যে থিয়েটার, যাত্রা গান শ্রবণ করিলেই এরূপ হয় তাহা নহে। পরন্তু যে কোন কারণেই হউক পূর্ব্ব-রাত্রি জাগরণ করিলেই এরূপ অবস্থা ঘটিয়া থাকে এবং শরীর খারাপ হয়। এজন্য পূর্ব্ব-রাত্রি জাগরণ কদাচ উচিত নহে। রাত্রি নয় বা দশ ঘটীকার সময় শয্যা গ্রহণ করিয়া অতি প্রত্যুষে (ব্রাহ্ম-মুহুর্ত্তে) শয্যা ত্যাগ করা উচিত। যেরূপ পূর্ব্ব রাত্রি জাগরণ করিলে শরীর এবং আয়ু নষ্ট হয় সেইরূপ সূর্য্যোদয়ের পর নিদ্রিত থাকিলে আয়ু এবং স্বাস্থ্য নষ্ট হয়। ইহা স্বাস্থ্যনীতির কথা; যদি ইহার অন্যথা হয় তাহা হইলে, অরুচি, অগ্নিনাশ, পীনশ, কাস, কফ লিপ্তভাব, গাত্রভার, অঙ্গমর্দ্দ, তন্দ্রা, শোথ জ্বর, স্রোতরোধ, স্মৃতিনাশ, ইন্দ্রিয়গণের সামর্থ্যহীনতা প্রভৃতি উপদ্রব উপস্থিত হইতে পারে। কত আর নাম করিব। রাত্রির নিয়মিত পরিমাণ সুনিদ্রা স্বাস্থ্য সংরক্ষণের পক্ষে বিশেষ সহায়ক। এই ত অসময়ে এবং অতিশয় নিদ্রার ফল! সেইজন্য শরীর সুস্থ থাকিতে এ সকল বিষয় লক্ষ্য করিতে হয়।

এইবার দিবা নিদ্রার কথা আলোচনা করা যাউক। সাত্ম হইলেও সুস্থের পক্ষে দিবানিদ্রা একেবারে বর্জ্জনীয়। গ্রীষ্মকালে দিবানিদ্রা সেবন করিলে শরীর বিশেষ কোন খারাপ হয় না। কাল-ধর্ম্মানুসারে গ্রীষ্মকালে লোকের শরীর রূক্ষ হয় এবং শরীরে বায়ু সঞ্চিত হইয়া থাকে। নিদ্রা সেবন করিলেই শরীরে শ্লেষ্মা বৃদ্ধি হইয়া থাকে। এজন্য গ্রীষ্মকালে দিবা নিদ্রা সেবন করিলে শরীরের রূক্ষতা প্রশমিত এবং বায়ুর অনুলোম হইয়া থাকে। গ্রীষ্মকালে রাত্রির অত্যন্ত অল্পতা ঘটিয়া থাকে ও রাত্রে নিদ্রাও ভাল হয় না, এজন্যও গ্রীষ্মকালে দিবা নিদ্রা প্রশস্ত। কিন্তু এক গ্রীষ্মকাল ব্যতীত অন্য কোন ঋতুতে ভুলক্রমেও দিবাভাগে নিদ্রা সেবন করা উচিত নহে। তাহাতে সত্বগুণ নষ্ট হইয়া থাকে। কেবল যে সত্বগুণ নষ্ট হয় বলিয়া সুস্থের দিবাভাগে নিদ্রা সেবন নিষিদ্ধ তাহা নহে পরন্তু শরীর ও মনের অনিষ্টসাধিত হইয়া থাকে।

এমন কতকগুলি ব্যাধি আছে, যে সকল ব্যাধিতে যে কোন কালেই হউক দিবানিদ্রার ব্যবস্থা করিতে হয়। সেই সকল ব্যাধিতে দিবা নিদ্রা সেবিত হইলে ধাতু সাম্য হইয়া রোগীর

বলবৃদ্ধি করিয়া থাকে এবং রোগারোগ্যের সহায়তা করে। অজীর্ণ রোগগ্রস্ত ব্যক্তিগণকে দিবানিদ্রার ব্যবস্থা অবশ্য দিতে হয় আমরা দেখিয়াছি, অতিসার ও শূলরোগগ্রস্ত ব্যক্তি যদি নিদ্রা সেবন করেন, তাহা হইলে ভেদ ও শূল কমিয়া যায়। হিকাগ্রস্ত ব্যক্তির পক্ষে দিবা নিদ্রা উত্তম ব্যবস্থা। নিদ্রিত হইলে হিক্কার কষ্ট হইতে কিছু সময়ের জন্য নিষ্কৃতিলাভ করা যায়। উন্মাদ লোকদিগকে বেশী পরিমাণ নিদ্রার ব্যবস্থা করা উচিত। ক্ষীণ এবং ক্ষতরোগে দিবানিদ্রা সুপথ্য। যাঁহারা শোকার্ত্ত, ভয়ে ক্লান্ত এবং দিবানিদ্রায় অভ্যস্ত তাঁহারা যে কোন কালেই হউক দিবানিদ্রা সেবন করিতে পারেন। ইহা শাস্ত্রীয় কথা। যাঁহাদের দিবাভাগে নিদ্রা সেবন করা অভ্যাস, তাঁহাদের দিবানিদ্রা ত্যাগ করা উচিত। দিবাভাগে কর্ম্ম এবং রাত্রিতে নিদ্রা সেবন করা সুস্থের কর্ত্তব্য। তাহাতে পরমায়ু বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া থাকে। দুর্ব্বল, বৃদ্ধ এবং বালক অনায়াসে দিবানিদ্রা সেবন করিতে পারেন। যাঁহারা রাত্রি জাগরণ ও যানারোহণে ক্লিষ্ট এবং আহত তাঁহারাও দিবা নিদ্রা সেবন করিবেন। এই সকল ব্যক্তি দিবানিদ্রা সেবন করিবেন কিন্তু কাহাদের পক্ষে দিবানিদ্রা একেবারে নিষিদ্ধ তাহাও দেখা উচিত। যাঁহারা আত্মহত্যা করিবার অভিপ্রায়ে বা অন্য কোন কারণে বিষ-ভক্ষণ করেন, তাঁহাদের কি দিবা কি রাত্রি, নিদ্রা যাইতে একেবারেই দেওয়া উচিত নহে। যাঁহাদের শরীর শ্লেষ্মাপ্রধান এবং শ্লেষ্মারোগগ্রস্ত তাঁহাদের দিবা-ভাগে নিদ্রাসেবন একেবারে বর্জ্জনীয়। মেদস্বী ও স্নেহ সেবা-পরায়ণ ব্যক্তিদের ও দিবানিদ্রা সেবন অনুচিত।

এ প্রবন্ধে নিদ্রা সম্বন্ধে প্রায় সকল কথাই সংক্ষেপে আলোচিত হইল। সর্ব্বাপেক্ষা বড় কথা কি জানেন? আহার, নিদ্রা প্রভৃতি যদি পরিমিত রূপে ব্যবহার করা যায়, তাহা হইলে মানুষ দীর্ঘ-জীবন লাভ করিয়া সুস্থ শরীরে সংসারে অনেক সৎকর্ম্মানুষ্ঠান করিয়া জীবন ধন্য করিয়া যাইতে পারেন। গার্হস্থ্য নীতির অনুশাসন শুনুন ;—

"মিতাহার মিতনিদ্রো মিতবাঙ্ মিতমৈথুনঃ।
স্বচ্ছো নম্রঃ শুচির্দক্ষো যুক্তঃস্যাৎ সর্ব্বকর্ম্মসু:" ॥

অর্থাৎ পরিমিত পরিমাণে আহার, নিদ্রা, বাক্য ও মৈথুন এই সকলের ব্যবহার করিবে। বিনয়ী, শুচি, দক্ষ, শুদ্ধ স্বভাব ও আলস্যহীন হইয়া সকল কার্য্যে যুক্ত থাকিবে। শুনিলেন ত গার্হস্থ্যনীতির অনুশাসন! এই অনুশাসন মানিয়া চলিলেই মানব সুস্থ শরীর লাভ করিয়া বহু ব্যাধি ক্লেশ হইতে নিষ্কৃতিলাভ করিতে পারে এবং মানসিক স্বাস্থ্য কদাচ ক্ষুণ্ণ হয় না।

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

রক্তহীনতায় এ যাবৎ লৌহ ঘটিত ঔষধ আয়রণ) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা যাইতেছে যে লৌহ ঘটিত ঔষধ সহজে হজম হয় না। অধিকন্তু অজীর্ণ সৃষ্টি করে। খ্যাতনামা চিকিৎসকগণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে প্রস্তুত হিমোজেনের সহিত রক্তদোষনাশক ও রক্ত পরিষ্কারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সত্বর রোগীর দেহে নূতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে রক্তহীনতা ও আনুসঙ্গিক দুর্ব্বলতা ও অন্যান্য উপসর্গ দূর হইয়া যায়। সদ্য রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত সিরাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিষ্কারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে হিমোজেন ও হিমোজেনের বিভিন্ন কম্পাউণ্ডগুলি অবস্থাভেদে ব্যবস্থা করিয়া রক্তহীনতায় ও দুর্ব্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন রক্তহীনতায় সর্ব্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্ব্বলতা, এবং অন্যান্য জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে সদ্য রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রস্তুত হইয়াছে। হাঁসপাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা ইহা দ্বারা সত্বর অধিক পরিমাণে রক্ত গঠিত হয়।

রেডিও হিমোজেন উইথ ভিটামিন কম্পাউণ্ড।

রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য, শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাব জনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুস্‌ফুসের পীড়া, খাদ্যাভাব জনিত দুর্ব্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্ব্বাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে ইহা অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম।

রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ অগ্নিমান্দ্য বর্ত্তমান থাকিলে, বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয় প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন উইথ ফস্‌ফো লেসিথিন।

স্নায়বিক দুর্ব্বলতা, অবসাদ, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতা হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য্য ফলদায়ক।

কুইনো হিমোজেন কুইনাইন কম্পাউণ্ড।

(কুইনাইন আরসেনিক্ নক্সভমিকা, এমোন ক্লোরাইড সিনেমিক এলডিহাইড হিমোগ্লোবিন ইত্যাদি)

ম্যালেরিয়া প্লীহা যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতা ও দুর্ব্বলতায় অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন-উইথ
হাইপোফস্‌ফাইট্‌স্ কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোফস্	ষ্ট্রীকনিন হাইপোএস্
ক্যালসিয়াম ,,	পটাসিয়াম্ ,,
আয়রণ ,,	ম্যাঙ্গানিজ ,,

হাঁপানি, পুরাতন সর্দ্দি কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা এবং যাবতীয় ফুস্‌ফুস্ সংক্রান্ত পীড়া সহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। অন্তস্থিত ম্যালেরিয়া জীবাণু নষ্ট করিতে ইহা অদ্বিতীয়। এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করিতে ও ম্যালেরিয়ার পর নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য করে এবং পুনরায় ঐ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

হিমো-স্বর্ণ। প্যারিলা হিমোজেন উইথ

গোল্ট (স্বর্ণ) ও আয়ো ডাইজ্ড্ স্যারস্যাপারিলা।

উপদংশ (সিফিলিস) স্নায়ুর বিকার, রক্তদুষ্টি বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ নাই।

সিরাপ হিমোজেস উইথ লিভার একষ্ট্রাক্ট।

বহু গবেষণার ফলে, মিনিট্ ও মার্ক প্রভৃতি খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ্ লিভার একষ্ট্রাক্ট নামক রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মহৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন ঐ লিভার একষ্ট্রাক্ট সিরাপ হিমোজেনের সহিত মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটী সর্ব্বপ্রকার রক্তশূন্যতাই আশ্চর্য্য ফলদায়ক।

হিমো-মল্ট্।

(হিমোজেন উইথ মল্ট একষ্ট্রাক্ট)

সিরাপ হিমোজেনের সহিত মল্ট একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটী সুপাচ্য হইয়া রক্তহীনতার আশ্চর্য্য ফলদান করে।

ম্যারো-হিমোজেন্।

(হিমোজেনে উইথ্ বোন ম্যারো স্প্লীন একষ্ট্রাক্ট মল্ট ইত্যাদি)

রক্তশূন্যতায় মজ্জা (bone marrow) ও স্প্লীলন একষ্ট্রাক্ট হিমোজেন অত্যাশ্চর্য্য উপকারী।

ভারতবর্ষই চিকিৎসা শাস্ত্রের আদি উৎপত্তি স্থান

আমরা এখন এক নবযুগের মধ্যে বাস করিতেছি—এই নবযুগে আমাদের জাতীয়ভাব জাগরিত হইতেছে। পরমুখাপেক্ষিতা ও দাসসুলভ মনোভাব পরিত্যাগ করিয়া আমরা বিজয়ী পাশ্চাত্যদেশ সমুহের মোহ কাটাইবার চেষ্টা করিতেছি। যাহা কিছু প্রতীচ্য তাহাই ভাল এ মোহ কাটিয়া গিয়াছে। আমাদের মহান্ পূর্ব্ব-পুরুষগণ যে সত্যের প্রতি কখন সন্দেহ করেন নাই, সেই সত্য এক্ষণে আমরা উপলব্ধি করিয়াছি—সে সত্য এই যে যেরূপ সূর্য্যালোক প্রাচ্যদেশ সমুহেই প্রথমে দৃষ্ট হয়, সেইরূপ পৃথিবীর অপর দেশসমূহ যখন ঘোর তমসায় আচ্ছন্ন ছিল, তখন এই এসিয়াতেই প্রথমে জ্ঞানালোক বিকশিত হইয়া পৃথিবীময় বিকীর্ণ হয়। সেই প্রাগৈতিহাসিক যুগে সভ্যতার মেরুজ্যোঃতি কেবল প্রাচ্যদেশ সমুহই দেখিয়াছিল।

এই জাতীয়ভাব জাগরণের ফলে এক্ষণে আমরা বুঝিতে পারিয়াছি যে পুরাকালে এই ভারতেই চিকিৎসাশস্ত্রের প্রথম জন্ম হয়; তখন পশ্চিম পূর্ব্বের উপর প্রভুত্ব করিত না; পূর্ব্বেই বহুপরিমাণে পশ্চিমকে আয়ত্ত করিয়াছিল। বেদের সহিত এই শাস্ত্র সংশ্লিষ্ট বলিয়া লোকের বিশ্বাস ছিল এই চিকিৎসাশাস্ত্ররূপী বেদের উপর মানুষের জীবন মরণ নির্ভর করিত। সেই বেদের নামই চিকিৎসা শাস্ত্র। আমাদের পূর্ব্বপুরুষগণ জীবনটা যে সুন্দর ভাবে কাটান উচিত তাহা হৃদয়ঙ্গম করিয়াছিলেন এবং দৈহিক স্বাস্থ্য ও শক্তি যে সুন্দরভাবে জীবন যাপনের জন্য আবশ্যক সে কথাও তাঁহাদের বুঝিতে বাকি ছিলনা। প্রচীনকালের হিন্দুগণ যে কেবল আধ্যাত্মিক ভাবেই বিভোর থাকিতেন, দেহের প্রতি দৃষ্টি রাখিতেন না, একথা সর্ব্বৈব মিথ্যা। "সুন্দর অছিল যাহা, আমাদেরই ছিল তাহা—দেহ

ছাড়া আত্মা কোথা বসতি করিবে বল।" সেইজন্যই আমাদের পূর্ব্বপুরুষগণ যে বিজ্ঞানের চর্চ্চাদ্বারা দেহকে সুস্থ ও রক্ষা করিতে পারা যায়, তাহার বিশেষভাবে আলোচনা করিয়াছিলেন। বহু শত্রু তোমাকে গোপনে নষ্ট করিবার জন্য চেষ্টা করিতেছে, তাহাদের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইবার জন্য তাঁহারা যথারীতি চিকিৎসাশাস্ত্রের আলোচনা করিয়াছিলেন। ভারতবর্ষের মাটী এই চিকিৎসা শাস্ত্র আলোচনার অনুকুল বলিয়া এখানে অতি প্রাচীন কালে এই শাস্ত্রের এত উন্নতি সাধিত হইয়াছিল। এখানে এই শাস্ত্র বৃক্ষফলে ফুলে শোভিত হইরা অনেক শ্রান্ত ও ব্যাধিগ্রস্তের আশাস্থল হইয়াছিল। আমাদের দুর্ভাগ্যক্রমে এক্ষণে এই মহান মহীরুহ শুষ্ক হইয়াছে; ইহার রসে এক্ষণে বহু বিদেশীয় বৃক্ষ পুষ্ট হইয়া দিন দিন বৃদ্ধি পাইতেছে।

প্রাচীন ভারতের আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্র একপ্রকার অভ্রান্ত বলিলেও চলে। ইহার সিদ্ধান্ত বিজ্ঞান সম্মত ও ইহার ঔসধাবলী ও উপায় বর্ণনা সহজ বোধ্য ও অত্যন্ত ফলপ্রদ। পাশ্চাত্যদেশের চিকিৎসাশাস্ত্র সম্বন্ধীয় আধুনিক আবিষ্কারসমূহ, ultra violet ray সমূহের আবিষ্কার ও উপকারিতা ঋষিকল্প প্রাচীন ভারতবর্ষীয় চিকিৎসক গণের অবিদিত ছিল না। ত্রিকালজ্ঞ ঋষিগণ আধুনিক আবিষ্কার সমূহের বহুপূর্ব্ব হইতেই এসকল অবগত ছিলেন এবং মানবজাতির স্বাস্থ্য, সুখ ও প্রাণ রক্ষার জন্য তাঁহাদের সমস্ত শক্তি নিয়োগ করিয়াছিলেন। মানব যাহাতে দীর্ঘজীবী হয় সে জন্য তাঁহারা চেষ্টার ত্রুটী করেন নাই।

"আরোগ্যম্ ভাস্করাদিচ্ছেৎ"—ভারতেরই বাক্য। এই বাক্য যে যুগে দৃঢ় বিশ্বাসের সহিত কথিত হইয়াছিল, যে যুগে ইউরোপীয় সভ্যতার শৈশবাবস্থা এবং আমেরিকার অবিষ্কার স্বপ্নের অগোচর ছিল। হোমিওপ্যাথী চিকিৎসার জন্মদাতা হানিমানের আবির্ভাবের বহুশতাব্দী পূর্ব্বে ভারতবাসিগণ 'বিষস্য বিষমৌষধম্' এই মহাবাক্যের সত্য উপলব্ধি করিয়া তাহার প্রচার করিয়াছিলেন। ইহা আয়ুর্ব্বেদভক্তের আবেগময়ী ভাষা নহে; ইহা সরল সত্যকথা। অবিশ্বাসী অন্যরূপ ভাবিতে পারে, কিন্তু ইহা নির্ম্মল সত্য। এবাক্যের অনুকুলে এত প্রমাণ আছে যে তাহা অগ্রাহ্য করিবার উপায় নাই এবং এ বিষয়ে একজন বিখ্যাত অভিজ্ঞের মত বিশেষ উল্লেখ যোগ্য। তিনি বলিয়াছেন যে আধুনিক পাশ্চাত্য চিকিৎসাশাস্ত্রের তুলনায় আয়ু-র্ব্বেদোক্ত চিকিৎসা প্রণালী অনেক শ্রেষ্ঠ।

অয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রের অবনতির মুলে একাধিক কারণ বর্ত্তমান আছে। একটীর এখানে উল্লেখ করা যাইতে পারে। অনভিজ্ঞ ও অশিক্ষিত চিকিৎসক-গণ এই শাস্ত্রকে অবনত করিয়াছেন। বিজ্ঞানের অন্যান্য শাখার ন্যায়, এই আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে অনেক অনধিকারী প্রবেশ লাভ করিয়া প্রবঞ্চক উপদেষ্টা রূপে বিরাজ করিতেছেন। তাঁহারা তাঁহাদের জ্ঞানের অতিরিক্ত বিদ্যা ও শিক্ষার দোহাই দিয়া বা ভাল করিয়া কার্য্য চালাইয়া থাকেন এবং চিকিৎসাস্ত্রে যে সব অভিনব অবিষ্কার ও উন্নতি হইয়াছে সে সম্বন্ধে আলোচনা করিতে অস্বীকার করেন ও তাঁহাদের মস্তিষ্কে ইতিপূর্ব্বে সে সমস্ত পুরাতন ও জীর্ণ জ্ঞানকে স্থান দিয়াছেন তাহাই অভ্রান্ত বলিয়া মনে করিয়া থাকেন। এই অন্যায় ধারণা বহুপূর্ব্বে নষ্ট হওয়া উচিত ছিল - এক্ষণে

ঐ সমস্ত ধারণা পরিত্যাগ করা অতি আবশ্যক হইয়াছে। নিশা প্রায় অবসান হইয়াছে; উজ্জ্বল ঊষা পূর্ব্ব গগণে দেখা দিয়াছে—এখন মনের অন্ধকার নাশ করিবার সময় উপস্থিত। এস অভিজ্ঞ ও জ্ঞানী চিকিৎসকগণ, একবার নিজস্ব রক্ষা করিবার জন্য চেষ্টা কর; হিন্দুর চিকিৎসাশাস্ত্র রক্ষা কর। অনভিজ্ঞ ও অনধিকারীর হস্ত হইতে অমূল্য আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রকে রক্ষা কর। অশিক্ষিত চিকিৎসক যেন চোরের ন্যায় আয়ুর্ব্বেদভাণ্ডারে প্রবেশ লাভ না করে। এ শাস্ত্র অতুলনীয়, ইহার অপেক্ষা সন্তোষজনক চিকিৎসাপ্রণালী কোথায় পাইবে? প্রকৃত ও অকৃত্রিম ঔষধ সমূহ প্রস্তুত করা সাধ্যায়ত্ত ও বিশেষ ব্যয় সাধ্য নহে। কিন্তু এই অমূল্য শাস্ত্রের পৃষ্ঠ পোষাক কই? ঔষধি জ্ঞানাভিজ্ঞ কবিরাজ কোথায় যিনি আয়ুর্ব্বেদোক্ত গাছগাছড়ার গুণ অবগত আছেন? দেশবাসীর জীবন রক্ষার জন্য কে সাবধানতার ও সাধুতার সহিত ঔষধাদি প্রস্তুত করিবে? যে উৎসাহ লইয়া লোকে স্বদেশজাত শিল্প ও বিজ্ঞান রক্ষা করিতে অগ্রসর হয়, সে উৎসাহই বা কোথায়।

আজ দেশবাসী প্রভূত রাজনৈতিক অধিকার লাভের জন্য ব্যস্ত হইয়াছেন; স্বদেশজাত শিল্পাদি রক্ষার জন্য বদ্ধ পরিকর হইয়াছেন। ইহা দেখিয়াই আজ আমরা আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রে সুপণ্ডিত চিকিৎসক গণের সাহায্য শাস্ত্রোক্ত প্রকৃত ও অকৃত্রিম ঔষধাবলী প্রস্তুত করণে পথ প্রদর্শকরূপে উপস্থিত হইলাম। আশা করি আমার দেশবাসিগণ ধনী হউন বা দরিদ্রই হউন, আমাদের পৃষ্ঠপোষক হইয়া আমাদিগকে এই শুভ ও দেশের কার্য্যে উৎসাহ দান করিবেন।

পুরী।

শ্রীসন্ধ্যা ঘোষাল।

উড়িষ্যাদেশের প্রধান তীর্থ পুরী বা শ্রীক্ষেত্র। সহরটি বঙ্গোপসাগরের উপকূলে অবস্থিত। প্রাচীন কালে পুরী অতি প্রসিদ্ধ স্থান ছিল। এখানকার রাজা ক্ষত্রিয়বংশধর।

কালাপাহাড়ের অত্যাচারে পুরীর অনেক মন্দির ধ্বংস হইয়াছিল। ইহা ঐতিহাসিক ঘটনা। পুরীর প্রধান মন্দির জগন্নাথ দেবের। জগন্নাথ, বলরাম ও সুভদ্রার কাষ্ঠনির্ম্মিত মূর্ত্তি এই মন্দিরে প্রতিষ্ঠিত আছে। কথিত আছে যে, পূর্ব্বে মূর্ত্তি তিনটী পূর্ণাবয়ব ছিল। কালপাহাড় তাহাদের হাত কাটিয়া 'ঠুঁটো করিয়া দিয়াছেন।

পুরীর মন্দির উৎকল শিল্পের একটি প্রধান নিদর্শন। মন্দিরটী প্রকাণ্ড। সম্মুখে অশোক প্রতিষ্ঠিত গরুড় স্তম্ভ। মন্দিরের প্রাচীরগাত্রে নানা দেবদেবীর ও পুরাণ বর্ণিত আখ্যায়িকার চিত্রাবলী খোদিত আছে। কিন্তু বেশীর ভাগ ছবিই অশ্লীল—ইহাই উৎকল শিল্পর গ্লানি।

মন্দিরের পশ্চাতে আনন্দবাজার। এখানে ভাত ডাল ও তরকারী বিক্রয় হয়। তাহাকে মহাপ্রসাদ বলে। এই মহাপ্রসাদে জাতিভেদ নাই। জগন্নাথক্ষেত্রের বিশেষত্ব এই যে, এখানে ভারতের গ্লানি প্রচলিত নাই। ইহা বৌদ্ধপ্রভাব বলিয়া ঐতিহাসিকেরা সব্যস্ত করেন। জাতিভেদ না থাকা ভালো—কিন্তু তাহা বলিয়া আনন্দবাজারে যবিচ্ছারেরা ভাত ডাল বাকিয়া তাহার উচ্ছিষ্ট যে পাত্রমধ্যে নিক্ষেপ করে ইহা অত্যন্ত জঘন্য ব্যাপার। স্বাস্থ্যের দিকে দেখিতে গেলে ইহা একেবারে তুলিয়া দেওয়া উচিত। ধর্ম্মে হাত দেওয়া হইবে---সরকার বাহাদুর তদ্বিষয়ে কোনো গা করেন না। কিন্তু সরকার বাহাদুরের দৃষ্টি এদিকে নিক্ষিপ্ত হওয়া বিশেষ আবশ্যক---কারণ, কুপ্রথা কখনো ধর্ম্মবীর হইতে পারে না, আর ধর্ম্ম অপেক্ষা এ যুগে স্বাস্থ্য অধিক মূল্যবান বলিয়া স্বীকৃত হইতেছে।

রথের সময় পুরীতে খুব ভিড় হয়। হিন্দুর ধারণা—রথে চ বামনং দৃষ্টা পুনর্জ্জন্ম ন বিদ্যতে। কাজেই অসংখ্য হিন্দুযাত্রী রথোৎসবের সময় পুরীতে গমন করে। সুতরাং সে সময় সকল প্রকার রোগের প্রাদুর্ভাব হয়। জগন্নাথ দেবমন্দির হইতে রথযাত্রা করিয়া কিয়দ্দূরস্থিত "মাসীর বাড়ীতে" অবস্থান করেন। আট দিনের দিন সেখান হইতে তাঁহাকে ফিরাইয়া আনা হয়—ইহাই উল্টা রথ।

পুরী শ্রীচৈতন্যের শেষ লীলাক্ষেত্র। এইস্থানে গৌরাঙ্গ "নীলাচলে" মিলাইয়াছিলেন। তিনি ভাবলীলায় উন্মত্ত হইয়া সমুদ্রের দিকে যান। সমুদ্রের নীলবর্ণ ও অসীম কান্তি তাঁহাকে উদ্‌ভ্রান্ত করিয়া দিল। তিনি 'কৃষ্ণ কৃষ্ণ' করিয়া সমুদ্রের ভিতর নামিয়া গেলেন—উত্তালতরঙ্গ সকল তাঁহাকে কোথায় লইয়া গেল কে জানে?

পুরীতে একটী মঠ আছে স্বর্ণদ্বার হইতে সহরে যাইবার পথে। সেই মঠটি বৈষ্ণবদের বড় প্রিয়। সেখানে শ্রীচৈতন্যপ্রভুর পদচিহ্ন আছে ও তাঁহার ব্যবহৃত পাদুকা প্রভৃতি দর্শককে দেখানো হয়। সহরের বাহিরে ও সহরের ভিতরআরও কতকগুলি মঠ আছে। তাহাদের মধ্যে যবন হরিদাসের মঠ

প্রসিদ্ধ। কথিত আছে শ্রীচৈতন্যপ্রভুর প্রিয়তম মুসলমান শিষ্য হরিদাস এইখানে সিদ্ধিলাভ করিয়াছিলেন।

পুরীতে অনেকে বায়ুপরিবর্ত্তনের জন্য যান। সেখানে অনেক ভালো ভালো হোটেল আছে। বাঙ্গালীদের জন্য যে সমস্ত হোটেল আছে তাহার মধ্যে ভিক্টোরিয়া ও প্যারাডাইজ হোটেলের নাম করা যাইতে পারে। তুইটী হোটেলই সমুদ্রতীরে অবস্থিত। এবং এই স্থানেই থাকিবার ও আহারের বিশেষ বন্দোবস্ত আছে। অথচ খরচ খুব বেশী নহে।

পুরীর সর্ব্বাপেক্ষা সুন্দর স্থান সমুদ্রতীর। স্বর্ণদ্বার হইতে চক্রতীর্থ পর্য্যন্ত প্রায় তিন মাইল জায়গায় সমুদ্রতীরে অনেক সুন্দর সুন্দর বাড়ী আছে। বায়ু পরিবর্ত্তন কারীরা সেইসব বাড়ীতে থাকেন।

বিশাল সমুদ্রের উচ্ছল শোভা পুরীতে যাঁহারা যান তাঁহাদের সকলের মনোহরণ করে। যদিও পুরীর সমুদ্রবেলা "তমালতালী বনরাজি-লীলা" নহে তথাপি তাহার অসীমসৌন্দর্য্যে মন স্বর্গরাজ্যের দিকে উধাও হইয়া যায়। ধূধূবালি—যতদূর দৃষ্টি যায়, হরিদ্রাভ সৈকতভূমি আর তাহার কোলে চঞ্চল সাগর খেলা করিতেছে। সাগরের উদ্বেল তরঙ্গভঙ্গ প্রাণের মধ্যে প্রতিঘাত করে মানুষের মন কল্পনাপ্রবণ হইয়া পড়ে। সমুদ্রের অসীম সৌন্দর্য্যের বর্ণনা এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধে অসম্ভব।

পুরীতে সমুদ্র স্নান স্বাস্থ্যের পক্ষে বড় উপকারী ইহাতে প্রাণে স্ফুর্ত্তি আসে—দেহের প্রতি অঙ্গের চালনা হয়—লবণাক্ত জলের সংস্পর্শে দেহের গ্লানি দূর হয় ও চর্ম্মরোগাদি আরোগ্য হয়।

সমুদ্রে সূর্য্যাস্ত ও সূর্য্যোদয় বড়ই কবিত্বময়। অনেক কবি তাহা দেখিয়া মুগ্ধ হইয়াছেন। ভোরের বেলা আকাশ রাঙা হইয়া উঠে—তাহার পর হঠাৎ সূর্য্য যেন সমুদ্রের গর্ভ হইতে লাফাইয়া উপরে আসে। সে এক সুন্দর দৃশ্য! সূর্য্যাস্তের পর অনেকক্ষণ ধরিয়া আকাশ রঙীন হইয়া থাকে আর সুন্দর বাতাস বহিতে থাকে। যত রাত্রি অধিক হয় ততই সমুদ্র উচ্ছল হইয়া উঠে। তাহার কল্লোল বহুদূর হইতে শ্রবণে প্রবেশ করে। পূর্ণিমা রাত্রে সমুদ্র তাণ্ডবলীলায় মাতিয়া উঠে, আবার অন্ধকার রজনীতে সমুদ্রের কালো জল জ্বল্ জ্বল্ করিয়া জ্বলিতে থাকে!

তাহার বর্ণনা কবির লিখনীতে সম্ভব। আমার ন্যায় ক্ষুদ্র লেখিকার তাহা বর্ণনা করিতে যাওয়া ধৃষ্টতা ছাড়া আর কিছুই নহে।

———

'ব্রহ্মচর্য্যই" স্বাস্থ্যলাভের একমাত্র সুদৃঢ় সোপান।

শ্রীকানাই লাল গঙ্গোপাধ্যায় (সৎসঙ্গ আশ্রম)

দ্বিতীয় অংশ

ব্রহ্মচর্য্যের অনুকুল। মনের স্থৈর্য্য, চিত্তবৃত্তির নিরোধ ও প্রশান্তভাব সহজে শরীরস্থ ওজঃ ধাতু ও বীর্য্যকে ইচ্ছামত স্থিতিশীল ও গতিশীল করিতে পারে।

দেহের মধ্যে চৈতন্যধারাই দেহীর সকল কার্য্য সম্পন্ন করে। চৈতন্য প্রভাবেই জীবদেহের হৃৎ-পিণ্ডে শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া নিয়মিত হয় এবং রক্ত-নানাস্থানে সঞ্চালিত হইয়া দেহকে পুষ্ট করে। অস্থি মজ্জাদি অষ্ট ধাতুর প্রধান ধাতু শুক্র; এই শুক্রই শরীরে তেজ মেধা স্মৃতি, ধৃতি ও কান্তি বৃদ্ধি করে এবং তুষ্টি প্রদান :করে ও স্বষ্টি রক্ষা করে। শুক্রই প্রাণ, শুক্ররক্ষায় আত্মরক্ষা ও ব্রহ্মচর্য্যে স্থিতিলাভ করা যায়। শুক্রক্ষয়ে প্রাণনাশ,আত্মার অবনতি ও সর্ব্ববিধ ব্যাধির পরিব্যাপ্তি ঘটে।

একারণ শুক্ররক্ষায় ব্রহ্মচর্য্য পালনের সুবিধা হয়। শুধু শুক্র রক্ষাই ব্রহ্মচর্য্য নহে বিস্তারে আপন অস্তিত্ব হারাইতে না পারিলে, আপন সত্তা ডুবাইতে না পারিলে বিরাট বিশ্বের বিশ্বমোহনরূপ দর্শন হয় না ও সেই রসময় পুরুষের রসোপলব্ধি হয় না। চৈতন্য যতক্ষণ মস্তিষ্কের মধ্যে স্বীয় কেন্দ্রস্থান হইতে দেহের নিম্নদিকে গতিশীল থাকে, ততক্ষণ প্রকৃতভাবে ব্রহ্মচর্য্য পরায়ণ হওয়া যায় না। ততক্ষণ কামক্রোধাদি রিপুর তাড়না সহ্য করিতে ও রোগ যন্ত্রণাদি ভোগ করিতে হয়। যদি কেহ কোন কৌশলে এই চৈতন্যধারার নিম্নাভিমুখী গতি রোধ করিয়া ইহাকে উর্দ্ধগতি করিতে পারেন, তাহা হইলে তাহার কামাদিরিপুর উত্তেজনা প্রশমিত হয়, তিনি উর্দ্ধরেতা হইতে পারেন ;

ইন্দ্রিয়গণের মধ্যে কামেন্দ্রিয় অতিশয় প্রবল। মানুষকে উচ্ছৃঙ্খল করিতে, নিস্তেজ ও অবসন্ন করিয়া তাহার হিতাহিত জ্ঞানলোপ করিতে ইহা অদ্বিতীয়। এই কামকে অস্বাভাবিক উপায়ে ও জোর করিয়া নিরোধ করিতে গিয়া অনেকে ইহার বিষে চিরকাল জর্জ্জরিত হইয়াছেন। অব্যর্থ মহৌষধি প্রয়োগ ও Prescribe করিতে না পারিলে এই কামসর্পের দংশন হইতে কাহারও নিস্তার নাই !

ব্রহ্মচর্য্যই উদ্দেশ্য—ইন্দ্রিয় নিগ্রহ উদ্দেশ্য নহে ভগবান ইন্দ্রিয় দিয়াছেন উচ্ছেদের জন্য নহে, আত্মোন্নতি বিধানের জন্য। উদ্দেশ্য ভুলিয়া উপায় সাধনের দিকে সবটা লক্ষ্য রাখিলে ও সকল Energy নষ্ট করিলে, পথভ্রষ্ট হইতে হয়। মত্ত রাবণের ন্যায় মত্ত ইন্দ্রিয়গণকে বারণ করিতে যাওয়াই বিড়ম্বনা।

ওদিকে লক্ষ্য না রাখিয়া উচ্চতর উদারভাবে নিমজ্জিত থাকার চেষ্টা করিলে অভ্যাস ও অনু-

শীলন দ্বারা মনের সবটা অংশই উচ্চ চিন্তায় ডুবিয়া থাকে; মনের স্বভাবই এই যে সে এক সময় একটা ভাব, একটা চিন্তা ছাড়া বহুভাব একত্রে জড়াইয়া Simultaneousy কার্য্য করিতে পারে না। এই মনটাকে কোন কৌশলে যদি অভ্যাস যোগ দ্বারা উচ্চ জ্ঞান আলোচনায় উচ্চ চিন্তা ও কর্ম্মে সেবাব্রতে, প্রীতি ও প্রেম ভালবাসায়, সর্ব্ব মননিয়োগ করা যায় তবে ইন্দ্রিয়গণ শান্তভাব ধারণ করে।

যার সহিষ্ণুতা শক্তি খুব বেশী, যে অক্লান্ত কর্ম্মী বিপদে বীরের ন্যায় নির্ভীক, স্থির, শান্ত, সুখে দুঃখে অচঞ্চল বহুক্ষণ মনোনিবেশে পটু সেই তো সুস্থ, নইলে বাহিরের মাংসপেশী খুব দৃঢ় ও বলিষ্ঠ অথচ সামান্য বিপদে আপদে যে অধীর হইয়া পড়ে, প্রাণ-ভয়ে যে সদাই ভীত, রিপুর তাড়নায় সদা অস্থির চরিত্রশক্তিহীন—সে আবার কোনকালে সুস্থ?

বাহুবল অপেক্ষা মনের বল অনেক বড়। Soul force is tho greatest force. আজ এই মনের বল আত্মিক বল হারিয়ে আমরা জগতে হীন কাপুরুষ দুর্ব্বল হ'য়ে প'ড়েছি এর প্রধান কারণ ব্রহ্মচর্য্যব্রতচ্যুতি।

দেশের ভবিষ্যত আশাভরসার স্থল বালক-বালিকাগণ আজ হীনমতি, পথভ্রষ্ট, সৎ সঙ্গবিহীন; কুসংসর্গে পড়িয়া কুভক্ষ্য ভক্ষণ করিয়া কুপুস্তক পাঠ কুরুচিপূর্ণ অশ্লীল সাহিত্যরসে ডুবিয়া আত্মহত্যা করিতে বসিয়াছে। কুদৃশ্য দর্শনে কুকথা আলাপনে কুচিন্তার ধ্যানে তারা নিজেদের দেহমন বিকৃত করিতে বসিয়াছে। তাদের বাঁচাইবার, বলশালী ও সুস্থ করার উপায় এক ব্রহ্মচর্য্য ছাড়া আর কিছুই নাই। চাপাচুপি দিয়া ভাল ছেলেটী সাজিয়া থাকার দিন আর নাই। মনের Soul Conscious regionএ যত ময়লা মাটি মলিনতা ঠেলিয়া রাখিলে তাহা ভবিষ্যতে একদিন সমস্ত অন্তর রাজ্যে বিপ্লব বাধাইবে। সুকুমার মতি পরিণাম দৃষ্টিহীন সন্তান সন্ততিগণকে ইন্দ্রিয় চাপল্য ও দেহধ্বংসকারী দুষ্প্রবৃত্তিগুলি হইতে রক্ষা করিতেই হইবে। তারা স্বভাবতঃই চঞ্চল অবাধ্য কোন নিষেধই মানে না। কোন অসৎ কাজের ও অভ্যাসের পরিণাম বুঝাইয়া দিলেও তারা কৌতুহল বশে অগ্রেই সে কাজ করিয়া বসিবে কোনই নিষেধ মানিবে না। উপযুক্ত চালক ও আদর্শের সাহায্যে সুকৌশলে ইহাদের প্রবৃত্তিগুলি সৎপথে ও সৎভাবে রাখিতে হইবে। খারাপ দিকটা তাদের সম্মুখে না ধরাই ভাল, তাতে অনেকস্থলে বিপদের আশঙ্কা আছে। মনে সুরুচি ও সুভাব একবার স্থায়ী হইলে ইহা বর্ম্মের ন্যায় সতত তাহাদের রক্ষা করিবে। শিক্ষক ও অভি-ভাবকগণ তাহাদের পড়াশুনার দিকে সবটা নজর না দিয়া তাহাদের গতিবিধি স্বভাব চরিত্র tempe-ramentএর দিকে লক্ষ্য রাখিবেন তাদের সকল movement with watchful eyes পর্য্যবেক্ষণ করিবেন। ক্ষণিকের মোহে, ক্ষণিকের ত্রুটী ও ভুলে যে পরিণামে কত বড় বিপর্য্যয় কত বড় সর্ব্বনাশ সাধিত হয় তাহা আমরা জানিনা বলিয়াই আজ আমাদের এই শোচণীয় দশা। পাপ ও ব্যাধি, দুর্ব্বলতা ও বিকার কোন ফাঁকে দেহ মন অধিকার করিয়া বসে তাহা আমাদের বোধের অগম্য। উপস্থিত কিছু হয় না বলিয়া অসৎকর্ম্ম আপাতঃ মধুর বলিয়া—আমরা আত্ম-সংযম হারা-হইয়া অনেক অকর্ম্ম করিয়া বসি যাহার ফল বহু-

কাল আমাদের ও আমাদের আত্মীয় পুত্রকলত্র ও বন্ধু বান্ধব দেশবাসীর ভোগ করিতে হয়।

ব্রহ্মচর্য্য আমাদের Simple diet Simple living—Simplicity শিক্ষা দেয়। সকল প্রকার বিলাসিতা বর্জ্জন করিয়া কেমন করিয়া সদাশিব ভাবে জীবন যাপন করিতে হয়—তাহা ব্রহ্মচারী আমাদের শিক্ষা দেয়। Mixed diet, rich dished intoxicating articles—আমাদের বহু বাসনার সঞ্চার করিয়া বহুরকমে বিধ্বস্ত করে। অন্তরের সৌন্দর্য্যের আমাদের যতই অভাব হইতেছে ততই বাহিরের সৌন্দর্য্য ভোগ-বিলাসের জন্য আমরা লালায়িত হইতেছি। বিলাস দ্রব্য অনেক সময় আমাদের স্বাস্থ্য ও কর্ম্ম-শক্তিকে অবসন্ন করে। অর্থনীতি ও স্বাস্থ্যনীতি উভয় দিক বিবেচনা করিলে বর্ত্তমান এই অন্ন সমস্যার দিনে নিতান্ত আবশ্যকীয় ও প্রয়োজনীয় বস্তু ছাড়া আড়ম্বর ও ব্যয়বৃদ্ধি করা ঠিক নয়। অর্থ দ্বারা আমার সখ ও খেয়াল চরিতার্থ হয়—তাহা দ্বারা কত লোকের কতভাবে উপকার করা যাইতে পারে ও কত গঠনমূলক কার্য্য Constructive works) করা যাইতে পারে। এবিষয়ে একটু মনোযোগ ও সঙ্ঘবদ্ধভাবে কার্য্য করিবার ইচ্ছা জাগিলেই আমরা দেশের Economic Problemএর একটা Solution করিতে পারি।

"Idle Brain is the Devil's Workshop" যত কুভাব কুচিন্তায় কুকর্ম্মের উৎপত্তি নৈষ্কর্ম্ম্য ও ও আলস্য আসে। চুপচাপ বসিয়া না থাকিয়া একটা না একটা কাজ করা খুব ভাল। নির্জ্জনে সঙ্গীহীন অবস্থায় থাকা খুব বিপজ্জনক। ইহাতে মস্তিষ্ক বিকৃতি ঘটে ও কর্ম্মশক্তি লোপ পায়। ভাব প্রবলতা উত্তেজনা ছাড়িয়া যেমন তেমন একটা কাজে লাগিয়া যাওয়া খুবই ভাল। ব্রহ্মচর্য্যে কর্ম্মযোগ না থাকিলে তাহা আমাদের কুপ্রবৃত্তি হইতে রক্ষা করিতে পারে না।

Selection of proper food স্বাস্থ্য গঠনে বিশেষ সাহায্য করে। দেহীর পক্ষে Physical Mental Intellectual or Spiritual সব রকম food খাদ্যই আবশ্যক। আমরা যা খাই, যা ভাবি, যা করি আমরা তদনুরূপ হই। কর্ম্ম চিন্তা ও খাদ্যের বীজ আমাদের ভবিষ্যৎ দেহ-মন গঠিত করে। ব্রহ্মচারীর পক্ষে সাত্বিক আহারই শ্রেষ্ঠ animal diet এ animal power বাড়ে শরীরে উত্তেজনা ও ইন্দ্রিয়ের চাঞ্চল্য হয় কিন্তু টাটকা ফল মূল শাকশব্জী দুগ্ধাদি আহারে Soul power বাড়ে ও System বৃথা excited হয় না। Permanent good effect যে আহারে হয় একটু রুচি ও প্রবৃত্তিকে সঙ্কোচ করিয়া সেই সৎ আহার গ্রহণ করা কি আমাদে কর্ত্তব্য নয়? আহারে বিহারে সংযমী হয় না। অথচ দেহটা নিরোগ থাকবে এমন হয় না যাহা কল্যাণ কর তাহা আপাততঃ কষ্টকর হলেও অভ্যাস দ্বারা সুখকর হয়ে উঠে। of "রসনা সুতৃপ্ত বটে মিষ্ট রসে হয় উদরের পীড়া কিন্তু জনমে নিশ্চয়। রোগী তো কুপথ্য করিতে চাহিবেই কিন্তু চিকিৎনক ও আত্মীয়ের কর্ত্তব্য তাহাকে কুথথ্য করিতে না দেওয়া। বর্ত্তমানে কুভক্ষ্য ভক্ষণ দ্বারা আমাদের Brain Cells developed হইতেছে না। যত ডিস্‌পেপ্‌সিয়া, ডাইরিয়া ডায়েবেটিস্ বাড়িতেছে!

বাহির থেকে আমরা যাকিছু আহরণ করি তাহাই আহার! এই দেহ যখন ভগবানের মন্দির

তখন অপবিত্র বস্তু ও ভাব দ্বারা এই শ্রীমন্দির কলুষিত করা কর্ত্তব্য নহে। মানুষ অস্পৃশ্য নহে মানুষের মধ্যে কুভাবই অস্পৃশ্য!—অস্পৃশ্য বর্জ্জন বলিতে কুভাবই বর্জ্জনই বুঝি।

নারী নরকের দ্বার নহে—আমাদের কুভাব কুদৃষ্টিই নরক। রমণী প্রকৃতি। জননীর মানুষী মূর্ত্তি চিন্ময়ী প্রতিমা। প্রত্যেক কামিনীই এক একটী মাতৃমূর্ত্তি এইরূপ ভাব্‌তে শিখ্‌তে হয়। কালের দোষে কুসংসর্গে কুচিন্তা ও কুশিক্ষার ফলে, কোথাও আমাদের অভিভাবকদের অনবধানতা, অজ্ঞতার জন্য আমরা কুবুদ্ধি কুদৃষ্টি কুলাচারহীন হইয়াও সমাজে বেশ ভদ্র বলিয়া পরিচিত। মাতৃ ভাব হৃদয়ে প্রতিষ্ঠিত হইলে কামিনীকে বাঘিনী জ্ঞানে বনে পলাইবার কোনই আবশ্যক নাই। ভয় করিয়া, বিদ্বেষ করিয়া, আসক্তি ও প্রলোভনের বস্তু হইতে পালাইয়া কি নিস্তার আছে? ইন্দ্রিয়-গণকে বৈরী না ভাবিয়া তাহাদের মৈত্রী করিলে আমাদের অনেক করনীয় তাহাদের দ্বারাই নিষ্পন্ন হয়।

মৈত্রী প্রেম ও ভালবাসা দ্বারা বাহিরের ও অন্তরের রিপুকে বশ করা যায়।

যৌবন ধনসম্পত্তি ও প্রভুত্ব আমাদের অনিষ্ট করে না। অনিষ্ট করে একমাত্র অবিবেকতা কোনটা সৎ, কোনটা অসৎ, কোনটা স্থায়ী কল্যাণ কোন্‌টায় অস্থায়ী কল্যাণ, কোনটা আপাতঃ সুখের কিন্তু পরিণাম বিষময়, কোন্‌টা বা আপাতদুঃখের কিন্তু পরিণাম মধুর, এই সব উপযুক্ত বিশেষজ্ঞ পুরুষের নিকট বেশ করে বুঝে জীবনের জয় যাত্রায় অগ্রসর হতে হয়। ভগবানের কৃপায় সব লাইনেই Expert ও ভাললোক আছেন।

নিত্য সাধুসঙ্গের মধ্যে যে অবস্থান করে তাহার পতনের সম্ভবনা কোথায়? আমাদের প্রার্থনা এই হয় যেন নিয়ত আমরা সৎসঙ্গে থাকিতে পারি সৎসঙ্গই মূর্ত্তিমান ব্রহ্মচর্য্য; সৎসঙ্গীর অন্য ব্রহ্মচর্য্যের আবশ্যক নাই।

অন্তর ও বাহিরের সর্ব্বপ্রকার বিরোধী ভাব দূর করিয়া অন্তঃপ্রকৃতি ও বহিঃপ্রকৃতিকে জগজ্জননী জগদ্ধাত্রীর লীলাময়ী দেখিয়া এবং মূল কারণের দিকে লক্ষ্য রাখিয়া স্ব ভাবে বা স্বাধীন ভাবে সুপ্রতিষ্ঠিত হওয়াই ব্রহ্মচর্য্যের লক্ষ্য।

ব্যক্তিগত ব্রহ্মচর্য্যে যেমন ব্যক্তির ব্যাপকতা বৃদ্ধি হয়, তেমনি সামাজিক ব্রহ্মচর্য্যে, সমাজ দেহ, সমাজ মন ও সমাজ আত্মার ব্যাপকতা বৃদ্ধি হইয়া মহামানবের মহামিলনের শ্রীক্ষেত্র রচনা করে ও সর্ব্ব জীবকে ব্রহ্মসূত্রে গ্রথিত করে।

স্বাস্থ্য-সমিতি।

(১নং ওয়ার্ড।)

বাঙ্গালী ছাত্রমণ্ডলীর স্বাস্থ্য ও খাদ্য।

রায় শ্রীচুণীলাল বসু বাহাদুর রসায়নাচার্য্য সি-আই-ই, আই-এস্-ও, এম-বি, এফ-সি-এস
(১নং ওয়ার্ড স্বাস্থ্য-সমিতির সভাপতি)।

রায় শ্রীচুণীলাল বসু বাহাদুর রসায়নাচার্য্য সি-আই ই, আই-এস্-ও, এম-বি, এফ-সি-এস
(১নং ওয়ার্ড স্বাস্থ্য-সমিতির সভাপতি)।

এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধে বাঙ্গালী ছাত্রদিগের আহার সম্বন্ধে তাহাদিগের অভিভাবক ও শিক্ষকদিগের মনোযোগ আকর্ষণ করিতেছি। "ছেলে মানুষ করা"র জন্য অভিভাবক ও শিক্ষক উভয়েই তুল্য ভাবে দায়ী। বালকের শারীরিক, মানসিক ও নৈতিক উন্নতি পরস্পর পরস্পরের সহিত প্রতিদ্বন্দ্বিতা না করিয়া যাহাতে স্বাধীনভাবে যথোচিত বিকাশলাভ করিতে পারে, তদ্বিষয়ে অভিভাবক ও শিক্ষক উভয়েরই সবিশেষ লক্ষ্য রাখা অবশ্য কর্ত্তব্য। যথোচিত পরিমাণ পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবে শরীর ও মন উভয়েই নিস্তেজ

হইয়া পড়ে এবং ইহা সর্ব্ববাদিসম্মত যে শারীরিক ও মানসিক দুর্ব্বলতা সকলস্থলেই ব্যক্তিগত ও জাতিগত নৈতিক বলহীনতার একটি প্রধান কারণ।

আমাদের ছাত্রদিগের খাদ্যের মধ্যে পেশীগঠক (Muscle-forming) খাদ্যের অভাব বিশেষভাবে লক্ষিত হয়। মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, দাল প্রভৃতি খাদ্যদ্রব্য পেশীগঠক খাদ্যের অন্তর্ভূক্ত। দুধের মধ্যে যে ছানা থাকে, তাহা মাছ মাংসের ন্যায় পেশীগঠক খাদ্য। পেশীগঠক খাদ্যকে আমরা বাঙ্গালায় 'ছানা-জাতীয় খাদ্য" বলিব। ইহার ইংরাজী নাম প্রোটীন্ (Paotein)। শ্বেতসার (Starch), চিনি, ঘৃত, তৈল চর্ব্বি প্রভৃতি ভিন্ন জাতীয় অন্যান্য খাদ্য দ্রব্যের মধ্যে কোনটীই মাংসপেশী বা শারীরিক অন্যান্য উপাদান বা যন্ত্রাদির গঠনকার্য্যের সহায়তা করে না। শারীরিক গঠন ও পুষ্টির জন্য যথোচিত পরিমাণ ছানাজাতীয় এবং লবণ জাতীয় উপাদানের একান্ত আবশ্যক।

ছাত্রজীবনের মধ্যেই (২৩।২৪ বৎসর) শরীরের গঠনকার্য্য সম্পন্ন হইয়া যায়। এই সময়ে ছাত্রদিগের দৈনিক খাদ্যে যদি যথোচিত পরিমাণ ছানাজাতীয় উপাদানের (Protein) অভাব হয়, তাহা হইলে তাহাদিগের দেহ উপযুক্ত মাল-মসলার অভাবে পূর্ণভাবে গড়িয়া উঠিতে পারে না এবং সারাজীবন তাহারা সেই অসম্পূর্ণতার কুফল ভোগ করিতে বাধ্য হয়। দুর্ব্বল পিতামাতার সন্তানসন্ততি দুর্ব্বল ব্যতীত কখনই সবল হইতে পারে না, সুতরাং ছাত্রজীবনে পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবে ভবিষ্যৎ বংশাবলীর দৈহিক বিকাশ ও শক্তিসামর্থ্য সম্বন্ধে মহা অনিষ্ট সংঘটিত হইয়া থাকে। সময় থাকিতে ইহার প্রতিকার সাধন অবশ্য কর্ত্তব্য।

শরীরতত্ত্ববিদ্ পণ্ডিতগণ বহু পরীক্ষা দ্বারা স্থির করিয়াছেন যে, একজন সুস্থ সবল সহজ পরিশ্রমী যুবাপুরুষের দৈনিক খাদ্যে অন্তত: ১½ ছটাক (৩ আউন্স বা ৯০ গ্র্যাম) নির্জ্জল ছানা-জাতীয়, খাদ্য ১ ছটাক (২ আউন্স বা ৬০ গ্র্যাম্) মাখম-জাতীয় এবং ১৭ ছটাক শ্বেতসার বা শর্করা জাতীয় উপাদান থাকা একান্ত আবশ্যক। ঐ পরিমাণ খাদ্য হইতে সে দিবসে ২৯০০ ক্যালরি (Calorie) পরিমাণ তাপ ও কার্য্য করিবার শক্তি সংগ্রহ করিতে সমর্থ হয়। ছানা-জাতীয় উপাদান যেমন শরীরের গঠন-কার্য্যের সহায়তা করে, সেইরূপ মাখম জাতীয় খাদ্য (মাখম, ঘৃত, চর্ব্বি ইত্যাদি) এবং শর্করা-জাতীয় খাদ্য (চাউল, ময়দা, চিনি, গুড় প্রভৃতি) শারীরিক তাপ ও শক্তি উৎপাদনের সহায়ক। আমাদিগের ছাত্রদিগের দৈনিক খাদ্যে এই রকম শর্করা-জাতীয় উপাদান অত্যন্ত অধিক পরিমাণে অবস্থিতি করিতে দেখা যায়, কিন্তু ছানাজাতীয় ও মাখম জাতীয় উপাদানের অভাব সবিশেষ লক্ষিত হয়। অনুসন্ধানে জানা গিয়াছে যে দুই একটী ব্যতীত আমাদের প্রায় সকল ছাত্রাবাসেই ছাত্র-দিগের খাদ্যের যে ব্যবস্থা আছে, তাহাতে তাহারা কেহই এক ছটাকের অধিক ছানা-জাতীয় উপাদান দিবসে সংগ্রহ করিতে সমর্থ হয় না এবং ১ছটাকেরও কম মাখম-জাতীয় উপাদান ঐ খাদ্য হইতে প্রাপ্ত হইয়া থাকে। যে সকল ছাত্র আপনারা মেস্ (Mess) করিয়া থাকে অথবা যাহাদের অভি-ভাবকেরা সামান্য অবস্থাপন্ন গৃহস্থ, তাহাদের খাদ্যে ইহা অপেক্ষাও কম পরিমাণ ছানা ও মাখম-জাতীয় উপাদান থাকে। অবস্থাবৈগুণ্য হেতু তাহারা যথোচিত পরিমাণ মাছ, মাংস, দুধ ও ঘি সংগ্রহ

করিতে অসমর্থ হয়, সুতরাং কেবলমাত্র অধিক পরিমাণ ভাত খাইয়া উহা হইতেই তাহারা খাদ্যস্থিত অন্যান্য সারপদার্থ সংগ্রহ করিবার চেষ্টা করে। ইহার ফলে তাহাদের দৈনিক খাদ্যে শর্করা-জাতীয় উপাদানের (Carbohydrates) পরিমাণ অত্যন্ত অধিক হইয়া পড়ে এবং আমাদের দৈনিক খাদ্যের মধ্যে ছানাজাতীয় ও মাখম জাতীয় উপাদানের সহিত শর্করা জাতীয় উপাদানের যে সামঞ্জস্য থাকা উচিত, তাহা মোটেই থাকে না। এরূপ অব্যবস্থিত খাদ্যকে ইংরাজীতে ill-balanced diet কহে। ইহা স্বাস্থ্যরক্ষার অনুকুল নহে। খাদ্যের মধ্যে ছানাজাতীয় উপাদান কম থাকিলে মাংসপেশী সুদৃঢ় হয় না এবং শরীর জীর্ণ ও দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। অধিক পরিশ্রম-জনিত কার্য্য করিবার শক্তি কমিয়া যায়, অধ্যবসায়ের অভাব হয়, অল্প পরিশ্রমেই শ্রান্তি ও ক্লান্তি জন্মে এবং কোন কার্য্যে যথোচিত উৎসাহ ও প্রবৃত্তি থাকে না। খাদ্যে যথোচিত পরিমাণ ছানাজাতীয় উপাদানের অভাব কিছুদিন ব্যাপিয়া ঘটিলে আমাদের দেহমধ্যে সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করিবার যে স্বাভাবিক ক্ষমতা আছে, তাহা হ্রাস প্রাপ্ত হয়; ইহার ফলে আমরা সহজেই নানাবিধ সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হইয়া পড়ি। বর্ত্তমান-কালে এই সকল দৌর্ব্বল্যের লক্ষণ আমাদের জাতির মধ্যে অধিকভাবে প্রকাশ পাইতে দেখা যাইতেছে। আমাদের ছাত্রমণ্ডলীর মধ্যে এখন যক্ষ্মা রোগের প্রাদুর্ভাব বেশী দেখা যাইতেছে। সম্যক্ পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবই ইহার একটী প্রধান কারণ বলিয়া অনুমিত হয়। অপর সকল দিক্ হইতে খরচ বাঁচাইয়া, খাদ্য বাবদ কিছু বেশী ব্যয় করিয়া, আমাদিগের ছাত্রদের দৈনিক খাদ্যে মাছ, মাংস ডিম, ডাউল ঘৃত ও দুধের পরিমাণ যাহাতে কিছু অধিক পরিমাণ থাকে, তদ্বিষয়ে আমি অভিভাবক-দিগের মনোযোগ বিশেষভাবে আকর্ষণ করিতেছি।

ছানাজাতীয় উপাদান (Proteins) ব্যতীত আমাদিগের ছাত্রদিগের (কেবল ছাত্র নহে, বাঙ্গালী মাত্রেরই) খাদ্যে বর্ত্তমান সময়ে "এ (A)" জাতীয় ভাইটামিনের অভাব সবিশেষ পরিলক্ষিত হয়। দুধ, মাখম, ডিম, এবং সবুজ শাক শব্জির মধ্যে এই জাতীয় ভাইটামিন্ যথেষ্ট পরিমাণে অবস্থিত করে এবং আমাদের দৈনিক খাদ্যে এই জাতীয় খাদ্য সামগ্রারই যথেষ্ট অপ্রতুল ঘটিয়াছে। মহার্ঘতা হেতু আমরা দুধ, মাখম, ঘৃত, ডিম্ব প্রভৃতি পুষ্টিকর খাদ্যদ্রব্য যথোচিত পরিমাণে সংগ্রহ করিতে সমর্থ হই না এবং সবুজ শাক শব্জিও অখাদ্য বলিয়া অবজ্ঞার সহিত পরিহার করিয়া থাকি। সুতরাং আমাদের খাদ্যে "এ"জাতীয় ভাইটামিনের পরিমাণ যে কম হইবে তাহার আর আশ্চর্য্য কি! খাদ্যের মধ্যে জাতীয় ভাইটামিনের পরিমাণ কম হইলে শারীরিক বৃদ্ধি স্থগিত হয় এবং সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করিবার স্বাভাবিক শক্তি কমিয়া যায়। আমদের দেহ যে সকল ক্ষুদ্র ক্ষুদ্রকোষে (Cell) নির্ম্মিত, "এ"জাতীয় ভাইটামিনের দ্বারা তাহাদিগের পুষ্টিসাধন হয়। শরীরের পুষ্টি ও বৃদ্ধির জন্য শিশু বালক ও যুবকদিগের খাদ্যে ইহার যথা পরিমাণ অবস্থিত থাকা একান্ত প্রয়োজনীয়।

আমাদিগের ছাত্রদিগের খাদ্যে প্রোটীন্ ও "এ" ভাইটামিনের পরিমাণ বৃদ্ধি করিতে হইলে মোটামুটি নিম্নলিখিত কয়েকটী উপায় অবলম্বন করা উচিত :—

(১) একবেলা ভাতের পরিবর্ত্তে যাঁতা ভাঙ্গান আটার রুটীর ব্যবস্থা।

(২) ধবধবে শাদা ময়দা ও কলে ছাঁটা চাউলের ব্যবহার পরিত্যজ্য। ফেন সমেত ভাতের ব্যবহার প্রশস্ত।

(৩ 'ভাতে", বড়ি বড়া, ধোঁকা প্রভৃতি নানা রকমে দাল কিছু বেশী পরিমাণে প্রত্যহ ব্যবহার করা।

(৪) খাদ্যে মাছ, মাংস ডিম, ছানা বা দুধ প্রভৃতি যে কোন প্রাণিজ খাদ্যের পরিমাণ এবং মাখম বা ঘৃতের পরিমাণ কিছু বৃদ্ধি করা।

কোন না কোন সবুজ শাকসবজি প্রত্যহ ব্যবহার করা। পালংশাক, বাঁধা কপি, বিলাতি বেগুন প্রভৃতি তরকারির মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণ "এ"-ভাইটামিন্ থাকে। সাহেবদের মত কিছু শাকসব্জি সেলাড (Salad) রূপে কাঁচা অবস্থায় ভক্ষণ করিলে যথেষ্ট ভাইটামিন্ সংগ্রহ করিবার সুবিধা হয়। কাঁচা বরবটী, কলাই সুটী. শশা, মুলা, পিঁয়াজ, পুদিনা প্রভৃতি তরকারি কাঁচা খাওয়া যাইতে পারে।

(৬) প্রত্যহ প্রাতে অঙ্কুরিত ভিজা ছোলা বা মুগ, গুড় বা আদার সহিত খাইলে আমাদের খাদ্যে প্রোটীন্ ও ভাইটামিনের অভাব কতক পরিমাণে দুর-হইয়া যায়।

কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় হইতে ছাত্রদিগের স্বাস্থ্যোন্নতি বিধানের জন্য কয়েক বৎসর পূর্ব্বে একটী কমিটী গঠিত হইয়াছিল। কলিকাতার অনেক কলেজের ছাত্রদিগের স্বাস্থ্য যথারীতি পরীক্ষা করিয়া কমিটী এই সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছেন যে আমাদের দেশের ছাত্রদিগের মধ্যে শতকরা প্রায় ৬৬ জন কোন না কোনরূপ সামন্য বা কঠিন ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত। কমিটী ছাত্রাবাস সমুহের খাদ্যাদি পরীক্ষা করিয়া স্থির করিয়াছেন যে ছাত্রদিগের দৈনিক খাদ্যের মধ্যে (১) পুষ্টিকর দ্রব্যের পরিমাণের এবং (২) উহাদিগের সামঞ্জস্যের যথেষ্ট অভাব রহিয়াছে। সাধারণ ছাত্রদিগের আর্থিক অবস্থার উপর লক্ষ্য রাখিয়া তাহাদের জন্য একটী দৈনিক খাদ্যের তালিকা প্রস্তুত করিবার ভার আমার উপর অর্পিত হয়। আমি সকল বিষয়ের উপর দৃষ্টি রাখিয়া ছাত্রজীবনে দেহবৃদ্ধি, সহজ পরিশ্রম ও পরিমিত ব্যায়ামের উপযোগা যে খাদ্যের ব্যবস্থা প্রস্তুত করিয়া দিয়াছিলাম তাহার তালিকা নিম্নে প্রদর্শিত হইল। কমিটী এই তালিকা গ্রহণ করিয়া কলেজের অধ্যক্ষগণের নিকট ইহা প্রেরণ করিয়াছেন এবং যাহাতে বিভিন্ন ছাত্রাবাসে এই তালিকা-নির্দ্দিষ্ট খাদ্য প্রচলিত হয়, তাহার চেষ্টা করিতেছেন। অবস্থাবিশেষে এবং সময়ে সময়ে তালিকা-নির্দ্দিষ্ট খাদ্য-সমুহের মধ্যে যেরূপ পরিবর্ত্তনের আবশ্যক, তাহা তালিকার নিম্নে মন্তব্য-অংশে নির্দ্দেশ করা হইয়াছে। এই তালিকাভুক্ত খাদ্য প্রাতে, অপরাহ্নে ও সায়াহ্নে, তিনবারে যথাপরিমাণে ভাগ করিয়া ভক্ষণ করা কর্ত্তব্য। আজকাল অনেক শিক্ষক ছাত্রাবাসে ছাত্রদিগের তত্বাবধানে নিযুক্ত থাকেন। যাহাতে ছাত্রাবাস-সমুহে তালিকা নির্দ্দিষ্ট খাদ্যের ব্যবস্থা প্রচলিত হয়, তদ্বিষয়ে চেষ্টা করিতে আমি তাঁহাদিগকে সনির্ব্বন্ধ অনুরোধ করিতেছি। যে সকল ছাত্র নিজ নিজ গৃহে বাস করে, তাহাদিগের অভিভাবকদিগের প্রতিও এবিষয়ে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখিয়া উপযুক্ত ব্যবস্থা করিতে অনুরোধ করিতেছি। আমার বিশ্বাস যে তালিকা-নির্দ্দিষ্ট খাদ্যের নিয়মিত ব্যবহারে আমাদের দেশের ছাত্রগণ অল্পদিনের মধ্যেই যথেষ্ট পরিমাণ শারীরিক, মানসিক ও নৈতিক উন্নতি লাভ করিতে সমর্থ হইবে। সামান্য অবস্থার গৃহস্থগণ অন্যদিক্ হইতে খরচ বাঁচাইয়া পুত্রকন্যাগণের স্বাস্থ্য ও জাতির ভবিষ্যৎ মঙ্গলের প্রতিলক্ষ্য রাখিয়া খাদ্য হিসাবে কিছু বেশা খরচ করিলে তাঁহারা সবিশেষ লাভবান্ হইবেন।

একজন সুস্থ সবল সহজ পরিশ্রমী যুবা পুরুষের দৈনিক খাদ্য তালিকা নিম্নে প্রদত্ত হইল। স্ত্রীলোকের খাদ্যের পরিমাণ পুরুষ অপেক্ষা $\frac{1}{10}$ গুণ কম। মোটা মুটি দেহের ওজনের প্রতি সেরে $\frac{1}{8}$ ছটাক খাদ্যের প্রয়োজন হয়। বয়স কম হইলে খাদ্যের পরিমাণ তদনুসারে কম হইবে। এই

পরিমাণ খাদ্য দিবসে গ্রহণ করিলে ইহা হইাত প্রায় ৩আউন্স (৯০গ্র্যাম্) ছানাজাতীয়, ২ আউন্স (৬০ গ্র্যাম্) মাখমজাতীয়, ১৭ আউন্স (৪৭৫ গ্র্যাম্) শর্করা জাতীয় উপাদান এবং ২৮০০ ক্যালরি পরিমাণ তাপ ও কার্য্যকরী শক্তি আহরণ করিতে পারা যায়।

তালিকা

[২ আউন্স = ১ ছটাক ; ৮.৩৫ গ্র্যাম্ Gramme) = ১ আউন্স]

খাদ্যদ্রব্য	দৈনিক পরিমাণ (আউন্স)	ছানাজাতীয় উপাদান (গ্র্যাম্)	মাখমজাতীয় উপাদান (গ্র্যাম্)	শর্করা জাতীয় উপাদান (গ্র্যাম্)	কার্য্যকরী শক্তি (ক্যালরি)
চাউল	৬	১২'৫	০'৭২	১৩৮'০	৫৭৪
আটা (১, ৪)	১০	৩৬'০	৮'৭	২০১'০	১০০০
দাল	৩	১৮'০	২'৪	৪৬'০	২৭৬
মাছ (২)	৫	২০'০	১১'০	”	২৭৮
আলু	৬	০.৫	৩০	৩৬'০	১৫০
অন্যতরকারি (৩) ...	৮	৩'০	.....	২০'০	৮০
ঘৃত	½	......	১৪'৫	”	১১১
সরিষার তৈল	১	......	২৯.০	”	২২২
চিনি	১	......	......	২৭'৩	১০৯
লবণ	১	......	”	”	”
মসলা	যথা পরিমাণ				
মোট	৪১½	৯০'০	৬৯.৩২	৪৬৮.৩	২৮০০

মন্তব্য।—(১) চাউল অপেক্ষা আটার মধ্যে দ্বিগুণ পরিমাণ ছানাজাতীয় উপাদান এবং বেশী ভাইটামিন্ থাকে ; তজ্জন্য ভাতের পরিবর্ত্তে যাঁতা-ভাঙ্গন আটার রুটী একবেলা ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

(২) যাঁহারা নিরামিষাশী, তাঁহারা মাছের পরিবর্ত্তে প্রত্যহ আধসের দুধ অথবা আধ পোয়া ছানা এবং আধ পোয়া দধি ব্যবহার করিবেন। খাদ্য পরিবর্ত্তনের জন্য মাছের পরিবর্ত্তে মাঝে মাঝে মাংস, ডিম বা দুধ ব্যবহার করা যাইতে পারে। সমপরিমাণ মাংস, আধসের দুধ বা দুইটা ডিম মাছের পরিবর্ত্তে গ্রহণ করা কর্ত্তব্য।

(৩) অন্য তরকারির মধ্যে সবুজ শাকসব্জি যথেষ্ট পরিমাণে থাকা আবশ্যক। প্রত্যহ প্রাতে অঙ্কুরিত ছোলা বা মুগ, গুড় বা আদার সহিত গ্রহণ করা স্বাস্থ্যরক্ষার অনুকূল। কিছু কাঁচা তরকারি ও ফল প্রত্যহ ভক্ষণ করা উচিত।

(৪) কিছু আটার পরিবর্ত্তে সুজির মোহনভোগ করিলে বৈকালে জলযোগের সুবিধা হইবে। আধ পোয়া ছানা অল্প গুড়ের সহিত বৈকালে জলযোগের জন্য ব্যবহৃত হইতে পারে। কোনদিন বা মুড়ি, ছোলাভাজা এবং ঝুনা নারিকেল জলখাবারের জন্য ব্যবহার করা যাইতে পারে। ইহার ভেজাল হইবার সম্ভাবনা নাই।

কলিকাতার ১নং ওয়ার্ড স্বাস্থ্য সমিতির সেক্রেটারী ডাঃ ভূপেন্দ্রনাথ বসু মহাশয়ের সৌজন্যে।

বিবিধ

সম্রাটের বক্তৃতা—আগামী ৮ই জুলাই তারিখে ইণ্ডিয়া হাউসে উদ্বোধনে সম্রাট পঞ্চম জর্জ্জ যে বক্তৃতা করিবেন, উহা বেতারে সর্ব্বত্র প্রচারের ব্যবস্থা করা হইয়াছে বলিয়া জানা গিয়াছে।

শ্রমিক সম্মেলনে ভারতবর্ষ—জেনিভা, ১৩ই জুন। ভারতবর্ষের খনি-মজুরদিগের প্রতিনিধি মিঃ কৃষ্ণচন্দ্র রায় চৌধুরী আন্তর্জ্জাতিক শ্রমিক সম্মেলনের কমিটির সদস্য নির্ব্বাচিত হইয়াছেন। খনিমধ্যে শ্রমের সময় নির্দ্দেশ করিবার বিষয় এই কমিটীতে স্থির হইবে।

পেশোয়ারে সাহায্য ভাণ্ডার—লাহোর, ১৪ই জুন। পণ্ডিত মদনমোহন মালব্য এক্ষণে মারীতে অবস্থান করিতেছেন। তিনি এখানে আরও কিছুকাল থাকিবেন।

সংবাদে প্রকাশ, মালব্যজী পেশোয়ারের দুঃস্থ লোকদিগের সাহায্যকল্পে প্রচুর অর্থ দান করিয়াছেন। তাঁহার প্রদত্ত অর্থ জাতিধর্ম্মনির্ব্বিশেষে বিতরিত হইবে।

পাঞ্জাব মহাবীর দলের শ্রীযুত শিবরাম দলপতির কর্ত্তৃত্বে পেশোয়ারে একটি সাহায্য কমিটী গঠিত হইয়াছে।

বহু সাঁওতালের হিন্দুধর্ম্মে দীক্ষা—রাজমহল, ১৩ই জুন। হিন্দু মিশন সাঁওতাল পরগণার কয়েক সহস্র সাঁওতালকে হিন্দুধর্ম্মে দীক্ষিত করিয়াছেন। হিন্দুধর্ম্মে দীক্ষিত হইবার পর তাহারা গো-মাংস ভোজন এবং মদ্যপান ত্যাগ করিয়াছে। মিশন সহরের বহির্ভাগে খুব বড় একখণ্ড জমি ক্রয় করিয়াছেন। তাঁহারা সেই জমিতে আদিম-নিবাসীদিগের জন্য একটি পাকা মন্দির প্রস্তুত করাইতেছেন। শ্রীযুত ভগবানচন্দ্র দাস এই আন্দোলনের প্রাণস্বরূপ।

ভারতীয় বৈমানিকের সম্মান—বৈমানিক শ্রীযুত চওলা, শ্রীযুত ইঞ্জিনিয়ার, শ্রীযুত মনোমোহন সিং এবং শ্রীযুত টাটার সম্মানার্থে ভারত ও ব্রহ্মের এয়ারো ক্লাব ১৩ই জুলাই তারিখে এক ভোজসভার আয়োজন করিতেছেন সেই দিন তাঁহাদের স্বর্ণপদকও উপহার দেওয়া হইবে। জঙ্গীলাট সভাপতির আসন গ্রহণে সম্মতি জ্ঞাপন করিয়াছেন।

নারীশিক্ষা সমিতি—কোন সদাশয় ভদ্রলোক নারীশিক্ষা সমিতির অন্তর্গত বিদ্যাসাগর বাণী-ভবন নামক হিন্দু বিধবাশ্রমের শিক্ষার্থিণীদিগের আহার ও পরিচ্ছদের ব্যয় সঙ্কুলানের জন্য মাসিক ৩শত টাকা করিয়া দান করিতে প্রতিশ্রুতি দিয়া জুন মাসের টাকা পাঠাইয়া দিয়াছেন। নিজের নাম প্রকাশ হয়, ইহা তিনি ইচ্ছা করেন না।

পুরী-সেবা-সমিতি—পুরী-সেবাসমিতি পূর্ব্ব-বৎসরের মত আগামী রথযাত্রার সময় যাত্রী ও অন্যান্য সর্ব্বসাধারণের সুবিধার জন্য নিম্নলিখিত মতে সুবন্দোবস্ত করিয়াছেন :—

কোন যাত্রী বা অন্য কোন ব্যক্তি হারাইয়া গেলে কিম্বা নিজের বাসা ঘরে যাইতে রাস্তা না পাইলে সিংহ-দরজায় এমার মঠের চউতরার নিকট সমিতির আফিসে পৌঁছিবামাত্র স্বেচ্ছাসেবকরা যথাসাধ্য সাহায্য করিবে ও কেহ কোন সংবাদ পাইতে ইচ্ছা করিলে তাহা বিধিমত পাইবেন।

লোকদিগকে বিশুদ্ধ খাবার জল যোগাইবে। রোগী ও দুঃস্থের সেবা করিবে অনাথ শব সৎকার করিবে।

শোক সংবাদ—সম্প্রতি লাহোরের ভূতপূর্ব্ব প্রধান বিচার-পতি স্বর্গীয় স্যার প্রতুলচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয়ের সহধর্ম্মিনী লেডী বসন্ত কুমারী চট্টোপাধ্যায় মহোদয়ার দেহাবসান ঘটিয়াছে। লেডী চট্টোপাধ্যায় দেশের কল্যাণের জন্য বহু সৎকর্ম্মানুষ্ঠান করিয়া গিয়াছেন। লাহোর হাসপাতালে রোগী থাকিবার জন্য কয়েকটী বেড করিয়া দিয়াছেন। পুরীতে বিধবাদিগের জন্য একটী আশ্রম করিয়াছেন। স্বর্গগত স্বামীর স্মৃতি রক্ষার নিমিত্ত

পাঞ্জাব বিশ্ববিদ্যালয়ে একটি বিশেষ বৃত্তির ব্যবস্থা করিয়া দিয়াছেন। এইরূপ নানাবিধ দেশহিতকর কার্য্যে তিনি লিপ্ত ছিলেন। তাঁহার দেহাবসানে আমরা বিশেষ দুঃখিত। তিনি আর কিছুদিন জীবিত থাকিলে দেশের অনেক কল্যাণ সাধিত হইত। লাহোরের প্রসিদ্ধ উকিল তাঁহার জ্যেষ্ঠ পুত্র শ্রীযুক্ত সুশীলচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় ও অন্যান্য কৃতী পুত্রদের আমরা সহানুভূতি জানাইতেছি।

(১) পৃথিবীর মধ্যে যে দেশে হীরক প্রাপ্ত হওয়া যায়, তাহাদের ভিতর দক্ষিণ আফ্রিকা, ব্রাজিল ও ব্রহ্মদেশ বিশেষ উল্লেখ যোগ্য। ব্রহ্মদেশের উত্তরে চুনি ও পান্না নামে (rubies) হীরক যথেষ্ট পরিমাণে প্রাপ্ত হওয়া যায়। এককালে ভারতবর্ষের অন্তর্গত গোলকুণ্ডা নামক স্থানে প্রচুর পরিমাণে বহুমূল্য হীরকরাজি প্রাপ্ত হওয়া যাইত। গোলকুণ্ডার হীরকখনি এক্ষণে নিঃশেষিত হওয়ায় ভারতে আর উৎকৃষ্ট হীরক পাওয়া যায় না। কোহিনুর (আলোকের পর্ব্বত) নামে বিখ্যাত হীরক পূর্ব্বে পঞ্জাব কেশরী রণজিৎ সিংহের সম্পত্তি ছিল। কথিত আছে রণজিৎ উহা কোন আফগান রাজের নিকট হইতে প্রাপ্ত হ'ন। অবশ্য রণজিৎ উহা বলে গ্রহণ করিয়াছিলেন। শিখযুদ্ধের অবসানে সন্ধির সর্ত্তানুসারে উহা ইংরাজরাজের হস্তগত হয়; এক্ষণে উহা সম্রাট পঞ্চমজর্জের মুকুটে শোভা পাইতেছে। শুনা যায় একজন বিখ্যাত পরিব্রাজক রণজিৎ সিংহকে উহার মূল্য কত জিজ্ঞাসা করিলে, রণজিৎ উত্তর করিয়াছিলেন, "পাঁচ জুতি।"

(২) এবার ডার্বির পৃথিবী বিখ্যাত ঘোড়দৌড়ের খেলায় 'ব্লেনহিম' নামক অশ্ব প্রথমস্থান অধিকার করিয়াছে। এই অশ্ব আগা খাঁ নামে একজন সম্ভ্রান্ত ও বিখ্যাত ভারতবর্ষীয় ধনকুবেরের সম্পত্তি। এই ঘোড়দৌড়ের পূর্ব্বে অনেকেই Blenhiem অতিসত্বর অন্যান্য অশ্বের সহিত প্রতিযোগীতা আরম্ভ করিয়া অগ্রগামী হয়। শেষ পর্য্যন্ত অন্য কোনও অশ্বই তাহাকে পশ্চাতে রাখিতে সক্ষম হয় নাই। wragg নামক একজন উদীয়মান অশ্বচালক তাহার এই বিজয় লাভ সহায়তা করে। যে সকল ভারতবাসী এক্ষণে লণ্ডনে আছেন তাঁহাদের সকলেই একজন ভারতবর্ষীয় অশ্বপতির এই বিজয়লাভে অতিশয় আনন্দিত হইয়াছেন। এই অশ্ব মাত্র দুই মিনিট ৩৮½ সেকেণ্ডে অন্য সমস্ত অশ্বকে পরাজিত করিয়া অপ্রত্যাশিত বিজয় লাভে সমর্থ হয়।

(৩) ভারতের meteorological বিভাগের গণনা অনুসারে এই সপ্তাহ হইতে বাঙ্গলায় বর্ষা আরম্ভ হইবার কথা পূর্ব্ব হইতেই monsoon (মৌসুমীবায়ু) বঙ্গোপসাগরে প্রবলবেগে দেখা দিয়াছে। এই মৌসুমীবায়ু আরব উপসাগরে ও বঙ্গোপসাগরে প্রবলবেগে বহমান হইলে উত্তম বর্ষা সূচিত হয়। তবেই দেখা যাইতেছে যে মৌসুমী বায়ুর উপর ভারতের ফসল, বিশেষতঃ ধান্য জন্মান নির্ভর করে। বম্বে প্রেসিডেন্সিতে ইতি পূর্ব্বেই প্রচুর বৃষ্টিপাত হইয়াছে। বাঙ্গলায়, বিশেষতঃ কলিকাতায় সম্প্রতি নভোমণ্ডলের ভাব দেখিয়া বোধ হয়, যে সুবৃষ্টি হইবার সম্ভাবনা। এ বৎসর এখনও পর্য্যন্ত পটলের বাজার সস্তা আছে, যদি এ বৎসর সুবৃষ্টি হয়, তবে আগামী বৎসর দর আরও হ্রাস পাইবার সম্ভাবনা। ভগবানের কৃপা হইলে সবই সম্ভব হয়।

সম্পাদক ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কার্য্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at the Gobardhan Press
209 Cornwallis Street Calcutta

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা। প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৶০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

প্রশ্নোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপণের হার বানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(সত্বাধিকারী)।

কার্য্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

HEALTH.

(Bengali)

৮ম সংখ্যা　　আশ্বিন—September　　৮ম বর্ষ

স্বাস্থ্য

প্রতি সংখ্যা ৵০　　বার্ষিক ২৲

সূচী।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

সহঃ সম্পাদক—শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, এম. এ, বি এল।

কার্য্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বিশ্বেশ্বর রস
দেশীয় গাছ গাছড়ায় প্রস্তুত বটিকা

এপর্য্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটী ম্যাজিষ্ট্রট ও ডেপুটী কালেক্টার পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু সতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জ্জি বলেনঃ—

অনুবাদ—"আমার দুইটী সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও এলোপ্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস বটিকা ব্যবহারে নির্দ্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যাশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।" মূল্য ১ কৌটা ১৲ টাকা। তিন কৌটা ২।৵০ ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ৵০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডু এণ্ড চ্যাটার্জ্জি (Febrona Ltd)
২৬৬, বহুবাজার ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নং হ্যারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলেস্‌লি ষ্ট্রীট—
হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাধারণ ঔষধের মূল্য—
অরিষ্ট ।৵০ প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম ।০ প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে ৩০ ক্রম ।৵০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১৲ প্রতি ড্রাম।

সরল গৃহ চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর উপযোগী, কাপড়ে বাঁধান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ২৲ টাকা ২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্‌টাইল লিভার—
ডাঃ ডি, এন রায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক—মূল্য ১৮১ পৃঃ কাপড়ে বাঁধান মূল্য ২।০ টাকা।

অজীর্ণ অম্লশূল ইত্যাদিতে
টাইকোমিণ্ট
ট্যাবলেট
ব্যবহার করিবেন

গ্রহের ফের

সংসারে সুখ শান্তি লাভের উপায়। ইহা এক খানি অদৃষ্ট পরীক্ষার চমকপ্রদ উপাখ্যান সম্বলিত গল্পের বই।

দৈবশক্তির উপর নির্ভর করিয়া কার্য্য করিলে মানুষ কি না করিতে পারে—তাহারই বিবরণ। যদি সংসারে শান্তি লাভ করিতে ইচ্ছা করেন এই পুস্তক গ্রহণ করুন, পত্র লিখিলেই বিয়ারিং পোষ্টে পাইবেন।

প্রাপ্তিস্থান :—সেবাইত—রামময় আশ্রম
পোঃ কুণ্ডা। বৈদ্যনাথধাম, (এস, পি,)

আদ্য
গণেশ মার্কা সালসা

বাত, চর্ম্মরোগ, দূষিত পারা ও বিষাক্ত কাউরের মহৌষধ।

সেবনে আরোগ্য না হইলে মূল্য ফেরৎ।
সুস্থ অবস্থায় সেবন করিলে স্বাস্থ্যোন্নতি হয়।
২৪।১, পটারী রোড, ইটালী, কলিকাতা।
মফঃস্বলে এজেণ্ট আবশ্যক।

ডোয়ার্কিনের হারমোনিয়ম
সুরে ও স্থায়িত্বে অদ্বিতীয়

এসরাজ, বাঁশী, বেহালা, গ্রামোফোন, প্রভৃতি সর্ব্ববিধ বাদ্যযন্ত্র আমাদের নিকট সর্ব্বাপেক্ষা সুবিধা দরে পাওয়া যায়। কোন যন্ত্র আবশ্যক জানাইলে সচিত্র মূল্য তালিকা পাঠান হয়।

Dwarkin & Son
Telegrams MUSICAL
Telephone 1931
CALCUTTA.
8 Dalhousie Square East.

পি, ব্যানার্জির

সর্পদংশনের মহৌষধ।

ট্রেড "লেক্সিন" মার্কা

ইহাতে সর্ব্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১৲ টাকা, ভিঃ পিতে ১।৹ টাকা।

১২ শিশি ১০॥৹, ভিঃ পিতে ১১।৹, ৫০ শিশি ৪০৲, ভিঃ পিতে ৪২৲ টাকা,

১০০ শিশি ৭৫৲, ভিঃ পিতে ৭৮৲, ১৪৪ শিশি ১০৮৲, ভিঃ পিতে ১১২৲ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিজাম, ই, আই, আর; (সাঁওতাল পরগণা)।

চুলগুলিকে খুব

কালো কর্ত্তে হ'লে

নিত্য **কেশরঞ্জন-তৈল** ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের **কেশরঞ্জন**। নিত্য মাথায় মাখিলে চুল খুব ঘন এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোন্মাদকারী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সর্দ্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে। এক শিশি **বাসকারিষ্ট** এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দ্দি কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ

আয়ুর্ব্বেদীয় ঔষধালয়

১৮।১।১৯ নং লোয়ার চিৎপুর রোড, কলিকাতা

অষ্টম বর্ষ] { আশ্বিন—১৩৩৭ } [৮ম সংখ্যা

পরিচ্ছন্নতা

ডাঃ ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, M. B.

কোনও সময় স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ্‌গণের এক সভা হয়—দুই তিন দিন স্বাস্থ্যতত্ত্বের আলোচনা হবার পর একজন বৃদ্ধ দাঁড়াইয়া বলিলেন "স্বাস্থ্যতত্ত্ব জিনিষটার প্রকৃত অর্থ কি?" মহা মুস্কিল—কেহই সহজে এক কথায় উত্তর দিতে পারলেন না। তখন dictionary (অভিধান) আনা হ'ল—সেখানে পাওয়া গেল Sanitation is Hygiene। বৃদ্ধ বল্লেন Hygiene মানে কি? অভিধানে দেখা গেল Hygiene is Sanitation। তখন সকলে দেখলেন যে স্বাস্থ্যবিদ্যার এক ব্যবহারিক নূতন ব্যাখ্যা দরকার।—একটি কমিটী নিযুক্ত হইল। তাঁহারা অনেক আলোচনার পর ঠিক করলেন "পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার জন্য যে সমস্ত নিয়ম আছে তাহাদের সাধারণ বুদ্ধি সঙ্গত পালনের নামই স্বাস্থ্য-বিদ্যা"।—

কিছুদিন বাদে একটি বিদ্যালয়ের ছাত্রকে স্বাস্থ্য তত্ত্ব কাহাকে বলে জিজ্ঞাসা করা হয়। সে বলিল—"Sanitationএর অর্থ এই যে সমস্ত জিনিষকে পরিষ্কার ও বিশুদ্ধ করে তাহাদের সেই রকমে রাখা। অতএব এক কথায় পরিচ্ছন্নতাই স্বাস্থ্যের মুল মন্ত্র"।

ময়লার অভাবই পরিচ্ছন্নতা—যে রকম ভাবে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকলে ব্যাধির হাত থেকে পরিত্রাণ পাওয়া যায় তাকেই স্বাস্থ্যতত্ত্ব-সঙ্গত পরিচ্ছন্নতা বলা যেতে পারে।

আদিম লোকেরা মনে করিতেন যে সংক্রামক ব্যাধি অসুস্থতা বা পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অভাব সবই রাক্ষসদের কাজ। তাঁহাদের মতে মৃত্যু, রোগ ও ধ্বংস সবই রাক্ষসের বা অপদেবতার কাজ ও সেগুলিকে মন্ত্র দ্বারা, প্রার্থনা দ্বারা বা অন্য কোনও প্রক্রিয়া দ্বারা দোষ দূর করাই এই ধ্বংস থেকে রক্ষা পাবার একমাত্র উপায়। তাঁহার এই সংক্রামক রোগ ইত্যাদি যে কোন অশুচির জন্য হয় তাহা বুঝিয়া ক্রমশঃ তাহার প্রতিকারের উপায় কতকটা

যে ঠিক ভাবে করে আসচেন তাহা বেশ দেখা যায়।

আমাদের দেশে বসন্ত, ওলাউঠা প্রভৃতি মহামারির সময় ঐ সকল রোগ আক্রান্ত লোকদের প্রতি দেবীর দৃষ্টি হইয়াছে ঠিক করিয়া তাঁহাদের প্রতি শ্রদ্ধা দেখান হয় ও যাহাতে কেহ তাহাদের নিকট সহজে না যাইতে পারে তাহার ব্যবস্থা করা হয়—এইরূপ —কোনও দেশে রোগীর প্রতি ঘৃণার উদ্রেক করিয়া কোথাও বা ভয় বা ভক্তি ভাব আনিয়া তাহাকে পৃথক করিয়া রাখিবার ব্যবস্থা করা সাধারণতঃ হইয়া থাকে। তাহার পর এই সংক্রামক রোগ দ্বারা দেবতা বা দানবকে পুজা, মন্ত্র ইত্যাদি দ্বারা সন্তুষ্ট করিবার চেষ্টা করা হয়--এই প্রক্রিয়ায় নিজেদের শরীর, বাসস্থান, আসবাবপত্র পরিষ্কার করিয়া যতটা সম্ভব রোগ বীজাণু মারিবার চেষ্টা বা নষ্ট করিবার চেষ্টা অজ্ঞানে করা হয়—অনেক সময়ই সমবেত চেষ্টায় সে অঞ্চল থেকে রোগ দূর হইতে দেখা যাইত—অনেকগুলি রোগ আবার "নজর" লাগার উপর নির্ভর করিত। তাহাদের মতে দুষ্ট লোকের দৃষ্টি লাগা থেকে বাঁচাবার জন্য মাদুলী, কবচ, বাঘের নখ ইত্যাদি ধারণ করতে সকল দেশেই দেখা যায়।

গ্রীসবাসীদের মতে ও হিন্দুদের মতে আগুন, ধোঁয়া ও জলই পবিত্র করবার একমাত্র উপায়। কেহ মৃত ব্যক্তিকে ছুঁইলেই তাহার স্নান করার প্রথা প্রায় সকল দেশেই প্রচলিত আছে। মাডাগাস্কার দ্বীপে কেহ মৃতের সংস্পর্শে আসিলে তাহাকে একমাসকাল রাজ দরবারে বা সাধারণ সভায় যাইতে দেওয়া হয় না ও সকল শোককারী আত্মীয় বন্ধুদের নদীর জলে স্নান করা ও কাপড় কাচা বাধ্যতা-মুলক হইয়া গিয়াছে। মৃত ব্যক্তিকে যত শীঘ্র সম্ভব বাটী হইতে বাহির করার প্রথা ও বোধ হয় দূষিত ব্যাধি যাহাতে ছড়াইয়া পড়িয়া গৃহস্থের অন্য প্রকারে ক্ষতি না করে তাহার জন্যই অধিকাংশ দেশে প্রচলিত।

ইহুদিদের ভিতর কেহ কুষ্ঠ বা প্লেগ আক্রান্ত লোককে ছুঁইলে তাহাকে অশুচি হইয়া থাকিতে হইত। এই রকম অনেক প্রচলিত প্রথা দেখে বোঝা যায় যে যদিও আদিম লোকেরা Physiology, Biology Hygiene, বা রোগ সংক্রামকতার বিষয় অজ্ঞ ছিলেন তাঁহারা ক্রমশঃ এমন কতকগুলি নিয়ম গঠন করতে পেরেছিলেন যাতে তারা নিজেদের বাঁচাতে পারতেন।

আমরা (হিন্দুদের কথা বলছি) নিজেদের দৈনন্দিন কার্য্যাবলী এমন ভাবে ক্রমশঃ নিয়মিত করেছি যে—যদিও অনেক সময় সে প্রথাগুলি প্রচলনের কারণ ঠিক জানি না—আমরা অনেকটা পরিষ্কার থাকিতে বাধ্য হই। রাত্রের কাপড় পরিত্যাগ করিয়া কাচিয়া ফেলা, মল মূত্র ত্যাগ করিয়া ও হাত পা মুখ ভাল করে ধুইয়া ফেলা, পাইখানায় যে কাপড় পরিয়া যাওয়া যায় তাহা ছাড়িয়া ফেলা, আহারের পূর্ব্বে ও পরে হাত ধোওয়া, এই সকলগুলি আমাদের যে কতটা পরিষ্কার রাখে তাহা ভাবিলেই বুঝা যায়।

আজকালকার যুগে আমাদের জ্ঞান এই শুচি অশুচির পরীক্ষার ময়লার বিষয় অনেক বদলে গেছে আমাদের আচার, প্রথা ও অভ্যাসগুলি সেই সঙ্গে সঙ্গে বদলান বিশেষ দরকার। আমাদের শাস্ত্রকারেরা আধুনিক বৈজ্ঞানিকের আবিষ্কার "সাবানের" কথা জানতেন না তাঁহারা মাটি, পলিমাটি, গঙ্গাজল, নদীর জল ইত্যাদি দিয়া দেহ বা ব্যবহার্য্য দ্রব্যগুলি পরিষ্কার করবার ব্যবস্থা

করেছিলেন। আজকাল সাবানের ব্যবহার সকল দেশেই প্রচলিত হচ্ছে—আমাদের দেশেও ধনী, মধ্যবৃত্ত দরিদ্র সকল লোকেরাই সাবান ব্যবহার করতে আরম্ভ করেচেন কিন্তু ইহার প্রচলন আরও বৃদ্ধি হওয়া উচিৎ। সহজে সকল জিনিসকে পরিষ্কার করতে সাবানের মত আর কিছুই পারেনা। সাবান শুধু লাগালেই হয়না—উহা ভাল করিয়া মাখিয়া কোন প্রকারে জোরে ঘষিয়া বা মর্দ্দন করিয়া লইলে সহজেই জিনিষটি পরিষ্কার হয়।

সামাজিক, পারিপার্শ্বিক, বাসস্থান, ও দেহের পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদি সকল পরিচ্ছন্নতার বিষয় আপনাদের মধ্যে বলিবার সময় আমাকে Radio কর্ত্তৃপক্ষরাও দেন নাই। আমি আজ আপনাদের দেহরক্ষার বিষয় পরিচ্ছন্নতা বিষয় কিছু বলি।

দেহাভ্যন্তরকে পরিষ্কার রাখা মানুষের প্রধান কর্ত্তব্য। অনেকে আলস্য বশতঃ বা অন্য কোন কারণে দেহের ভিতর কিংবা বাহির পরিষ্কার রাখিতে তৎপর নহেন। আবার অনেকে এসব বিষয়ে বিশেষ সতর্কতা ও তৎপরতা অবলম্বন করিয়া থাকেন। স্নান, হস্তাদি পরিষ্কার করিয়া ধৌত করণ, দন্তরাজিকে সুমার্জ্জিত ও শুভ্র করিয়া রক্ষা করা, স্নানের সময় সর্ব্বাঙ্গ রগড়ান বা কেশ-রাজিকে সাবানজলে ধৌত করিয়া পরিষ্কার করা, নখর সমুহকে নিয়মিতরূপে কর্ত্তন করা ইত্যাদি বিশেষ প্রশংসনীয় ও অনুকরণ যোগ্য অভ্যাস বা বাতিক দেখিয়ে থাকেন। ইঁহারা দেহের কোথাও ময়লাকে স্থান দেননা। কদর্য্য খাদ্য বা অপরিষ্কৃত হস্ত বা আঙ্গুলী দ্বারা ছোঁয়া অন্ন বা ব্যঞ্জন তাঁহারা স্পর্শ করেন না—একথা বলা বাহুল্য মাত্র। এরূপ অনেক লোক দেখিতে পাওয়া যায়, যাঁহারা দেহকে পরিষ্কৃত করিয়া রক্ষা করা সম্বন্ধে একরূপ উদাসীন। এরূপ লোক বহু দিন অন্তর স্নান করিয়া থাকেন এবং হস্তাদি বিশেষরূপ অপরিষ্কৃত হইয়া অন্যের লক্ষ্যীভূত না হইলে তাহা ধৌত করেন না। দন্ত হইতে দুর্গন্ধ বাহির না হইলে তাহা পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য বলিয়া বোধ করেন না। মাথা হইতে ময়লা বা মরামাস বাহির করা কর্ত্তব্যের মধ্যে ধরেন না। আবার অনেকে আছেন, যাঁহারা মনে করেন যে মনুষের পক্ষে সময়ে সময়ে অপরিষ্কৃত খাদ্য ভক্ষণ করা অনিবার্য্য। যদিও তাঁহারা অপরিষ্কৃত খাদ্যের স্তুপ ভক্ষণ করিতে অনিচ্ছুক, তথাপি খাদ্যের মধ্যে মৃত মক্ষিকা নিরীক্ষণ করিলে বা ঝোলের মধ্যে পরিবেশনকারীর অঙ্গুলি প্রবেশ করিলে তাঁহারা চমকাইয়া বা লাফাইয়া উঠেন না। এরূপ ব্যক্তিগণ এইরূপ নানাবিধ খাদ্য উদরস্থ করিতে সম্মত থাকেন যাহা পরিষ্কার বাতিকগ্রস্ত লোকসমুহ উদরস্থ করিতে সম্পূর্ণ শঙ্কা বোধ করিয়া থাকেন।

এই পৃথিবীর চারিদিকেই ময়লা বা আবর্জ্জনারাশি সঞ্চিত আছে। সকল প্রকার শস্য, সাকশব্জি এমন কি গোল আলু নানক মনুষ্যের প্রধান খাদ্যের ময়লা বা আবর্জ্জনা হইতে উৎপত্তি। সার বা অন্যান্য অপরিষ্কৃত পদার্থের শস্য ক্ষেত্রে বা বাগানে প্রয়ো-জনীয়তা থাকিতে পারে, কিন্তু মনুষ্যের হস্তে বা দেহে উহাদের কোন প্রয়োজনীয়তা হয় না। সর্ব্বদা স্মরণ রাখিও যে অপরিষ্কৃত পদার্থ হইতে কেবলই ধান্য, গম, প্রভৃতি শস্য বা নানাবিধ ফলরাশি উৎপন্ন হয় না। উদ্যানের. ক্ষেত্রের, পথের বা অন্যান্য স্থানের অপরিষ্কৃত বস্তুর মধ্যে মানবের ভীষণ শত্রু লুক্কায়িত ভাবে অবস্থান করে। ইহাদের নাম 'জীবাণু'। স্থান মনোনয়ন সম্বন্ধে ইহাদের বিশেষরূপ ইচ্ছা বা

অনিচ্ছা দেখা যায় না। তবে ময়লা বা আবর্জ্জনা ইহাদের প্রিয় বাসস্থান। আমাদের অঙ্গুলি সমূহ প্রত্যহ অসংখ্যবার নানারূপ দ্রব্যের সংস্পর্শে আসিয়া থাকে। খাদ্য গ্রহণের পূর্ব্বে হাত ধোওয়া যে পরিচ্ছন্নতার জন্য কর্ত্তব্য তাহা নহে, ইহা আমাদের জীবন রক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় ইহাও স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য। ময়লা বা আবর্জ্জনা রাশিকে আমরা এত ভয় বা ঘৃণা করি কেন? ইহার কারণ সকলেরই জানা কর্ত্তব্য—ময়লা বা আবর্জ্জনা দেহের অনিষ্টকারী ও প্রাণান্তকারী জীবানু সমূহের প্রিয় আবাসস্থল; ইহা তাহাদের রাজত্ব। এই ধরণের এত অসংখ্য প্রকারের জীবানু আবিষ্কৃত হইয়াছে যে, মনুষ্যের হস্ত বা অঙ্গুলি কোন না কোন প্রকারে তাহাদের সংস্পর্শে না আসিয়া থাকিতে পারে না। যাহাতে তাহারা আমাদের অপরিষ্কৃত অঙ্গুলির সাহায্যে খাদ্যের সহিত আমাদের উদরে প্রবেশ করিয়া আমাদের অনিষ্ট বা বিপদ ঘটাইতে না পারে তাহার জন্য আমাদের সর্ব্বদা সাবধান থাকা কর্ত্তব্য। খাদ্য গ্রহণের পূর্ব্বে হস্ত ধৌত করন, হাঁচিবার সময়ে রুমাল দ্বারা নাসিকা আচ্ছাদন, যে লোক সর্ব্বদা খক্ খক্ করিয়া কাশে তাহার নিকট হইতে দূরে অবস্থান ইহা উন্মাদ বা বাতিকগ্রস্থ লোকের কার্য্য নহে; জীবন রক্ষার জন্য বুদ্ধিমান ও বিজ্ঞ লোকে ইহা করিয়া থাকেন। স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে হইলে এসব সতর্কতা বিশেষ প্রয়োজনীয়।

একথা খুবই সত্য যে সুস্থ দেহ মানব জীবনের দুর্গ স্বরূপ, যদিও জীবানু সকল সব সময়ে বাতাসেই থাকে এই দুর্গস্থিত জীবানু ইহাকে সহজে আক্রমণ করিতে পারে না। দেহের যদি প্রতিষেধক শক্তি বা জীবানুর আক্রমণের বাধা দিবার শক্তি ঠিক থাকে, তবে দেহ সম্পূর্ণ নিরাপদ বলিয়া মনে করা যাইতে পারে। এরূপ দেহে জীবানুরূপী শত্রু প্রবেশলাভ করিয়াও কোন অনিষ্ট সাধন করিতে পারে না। দৈহিক নিরাময় শক্তি উহার সহিত সংগ্রামে প্রবৃত্ত হইয়া উহাকে পরাভূত করিয়া থাকে। কিন্তু দৈহিক শক্তি রক্ষা করিতে হইলে বা দেহকে সুস্থ রাখিতে হইলে এই জটিল যন্ত্রণা-রূপী দেহকে পরিষ্কার রাখা কর্ত্তব্য। এস্থলে তবেই আমাদের আলোচ্য বিষয় হইতেছে যে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কি করিলে রক্ষিত হইতে পারে? পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে, ক্ষেত্র হইতে যেমন শস্যরাশি সংগ্রহ করিয়া আনিতে পারা যায় (কারণ ক্ষেত্রই শস্যের উৎপত্তি স্থল) সেইরূপ ময়লা বা আবর্জ্জনা ব্যাধির উৎপত্তিস্থল বলিয়া বিবেচনা করা উচিত। মক্ষিকা সমূহ, অঙ্গুলি সমূহ ও আমাদের পদতল ময়লা বা আবর্জ্জনা হইতে ব্যাধি সংগ্রহ করিয়া থাকে। কারণ এই আবর্জ্জনাই ব্যাধির উৎপত্তি ক্ষেত্র। তোমার গৃহের অভ্যন্তরে সঞ্চিত আবর্জ্জনা রাশি ব্যাধির উৎপত্তিস্থল। ময়লা বা আবর্জ্জনা থাকিলেই জীবাণু থাকিবে; জীবাণু থাকিলেই ব্যাধি আসিবে। এখন বোধ হয় বুঝিতে পারিয়াছ কেন তোমরা নানাবিধ ব্যাধির দ্বারা আক্রান্ত হও। গৃহ হইতে আবর্জ্জনা নিষ্কাসিত কর। দেখিবে পরিষ্কৃত গৃহে নানাবিধ ব্যাধির প্রকোপ হ্রাস পাইয়াছে।

ক্রমশঃ

এই বক্তৃতা গত ১৯শে আগষ্ট তারিখে কলিকাতা থেকে বেতারে ছড়ানো হয়েছে। পরের সংখ্যায় শেষ হবে। স্বাঃ সঃ।

অনেকের নিকট দৈহিক উন্নতি সাধন একটা খেয়াল বা বাতিক মাত্র; কারণ তাঁহারা মনে করেন যে দৈহিক উন্নতি সাধনের আগ্রহ আধ্যাত্মিক অবনতি মাত্র আর কিছুই নহে এবং ইহা মানবজাতির কল্যাণকর সাধনার মধ্যে অতি নিকৃষ্টস্থান অধিকার করে। কিছুদিন পূর্ব্বে একখানি বাংঙ্গালা মাসিক পত্রে লিখিত হইয়াছিল যে দেহের প্রতি অত্যধিক যত্ন এবং দৈহিক শক্তির পূজা বা আরাধনা অসভ্য আদিম মানুষের চিহ্ন, দেহের প্রতি অত্যধিক অনুরাগ বা শক্তিপূজা উন্নত মানবের কর্ত্তব্যের মধ্যে গণ্য নয়, সভ্যজগতে কেবল প্রতিভা বা মানসিক শক্তির পূজাই শোভা পায়। ঐ প্রবন্ধের লেখক এই বলিয়া দুঃখ প্রকাশ করিয়াছেন যে শক্তিপূজা আমাদের উন্নতির অন্তরায় স্বরূপ হইয়াছে। "শরীরমাদ্যং, খলু ধর্ম্মসাধনম্" এই মহান ঋষিবাক্য যে আমাদের এই দেশের কথা তাহা বোধ হয় তিনি জানেন না বা জানিয়া থাকিলে বিস্মৃত হইয়া থাকিবেন। আমি অনেকবার একথা শুনিয়াছি যে এককালে সম্ভ্রান্ত বাঙ্গালী পরিবারের মধ্যে দৈহিক শক্তির আলোচনা গুণ্ডার কার্য্য বলিয়া বিবেচিত হইত। কালের পরিবর্ত্তনের সহিত এভাব কতকটা তিরোহিত হইয়াছে সন্দেহ নাই; কিন্তু এভাবের সম্পূর্ণ পরিবর্ত্তন হয় নাই, এমন পিতা বা অভিভাবক আছেন যাঁহারা বিদ্যালয়ের বহু ব্যায়ামশালাকে বা শারীরিক ব্যায়ামের জন্য বিদ্যালয়ে নির্দ্দিষ্ট সময়কে প্রীতির চক্ষে দেখিয়া থাকেন না। আমি এখনও এরূপ পিতা দেখি নাই যিনি নিজ পুত্রের দৈহিক শক্তিকে বা দৈহিক শক্তি সাধনাকে আনন্দ বা প্রীতির চক্ষে দেখিয়া থাকেন। এখনও অধিকাংশ বাঙ্গালী পিতার মনে এভাব বদ্ধমূল হইয়া আছে যে পুত্র দৈহিক শক্তি

সাধনা বা ব্যায়ামচর্চ্চার দিকে মনোযোগ দিলে তাহার মানসিক অবনতি হইবে এবং সংসার সংগ্রামে তাহার অর্থোৎপার্জ্জনের শক্তি হ্রাস পাইবে। এই ধারণার জন্য যুবকগণ যে কিয়ৎপরিমাণে দায়ী একথা আংশিক সত্য কারণ দেহ চর্চ্চায় মনোনিবেশ করিয়া তাঁহারা প্রায় বিস্মরণ হন যে জীবনসংগ্রামে প্রবৃত্ত হইতে হইলে দৈহিক ও মানসিক উভয়বিধ উন্নতির বিশেষ প্রয়োজন। তাঁহারা দুইদিক বজায় রাখিয়া কার্য্য করিতে জানেন না। সকল বিষয়েরই এক সীমা নির্দ্দিষ্ট থাকা আবশ্যক ; যে যুবক শরীর চর্চ্চায় উচ্চস্থান অধিকার করিবার উচ্চাকাঙ্খা হৃদয়ে পোষণ করেন, তাঁহার কথা স্বতন্ত্র। যে যুবক শক্তিসাধনায় শ্রেষ্ঠস্থান অধিকার করিবার অভিলাষী, তাঁহাকে সকল বিষয়ে বিশেষজ্ঞের ন্যায় কেবল শক্তি সাধনার জন্যই দেহ, মন ও সময় অর্পণ করিতে হইবে। সুবিখ্যাত লেখক George R. Sims সাহেব শক্তিসাধনার দলকে 'বলবান অকর্ম্মার দল' এই আখ্যা প্রদান করিয়াছেন ; তাঁহার মতে এই সব ব্যক্তি কি সমাজ সংরক্ষনে, কি দেশের সুশাসনে, কোন বিষয়েই উপকারে আসেন না। সত্যকথা বলিতে কি ভারতবর্ষের ন্যায় ব্যাধি-পীড়িত দেশে, যেখানে কেবল হীনবল, নিজ দেহভার বহনাক্ষম লোকের বাস, এরূপ দেশে লক্ষ লক্ষ বলবান অকর্ম্মা লোকের প্রয়োজন। আজ সমগ্র ভারতবাসী যদি সেক্ষপীর ও মিল্টনপাঠে সুদক্ষ ও পরমুখাপেক্ষী কেরানীকুলে পরিণত না হইয়া ভারতের উত্তরসীমান্তবাসী সবল সাহসী ও সুস্থকায় নিরক্ষর পার্ব্বত্য জাতির ন্যায় হইত তবে তাহাতে আপত্তি করিবার কিছুই থাকিত না। দৈহিক শক্তি চর্চ্চাকে আমরা যতই নিন্দা করিনা কেন, বা অপ্রীতিকর চক্ষে দেখিনা কেন, কেহ কি যথার্থ বক্ষে হস্ত স্থাপন করিয়া বলিতে পারেন যে তিনি স্বাস্থ্য ও শক্তির প্রার্থী নহেন? তাঁহার কঙ্কালসার দেহ কি তাঁহাকে সতত স্মরণ করাইয়া দেয় না যে স্বাস্থ্যহীন দেহ নানাবিধ ব্যাধির আগার স্বরূপ? ব্যাধির যাতনা ও পীড়নের মধ্যে স্বাস্থ্য যে মানবজীবনে শ্রেষ্ঠ ও অমূল্য রত্ন তাহা আমরা স্মরণ করিতে বাধ্য হই।

দুঃখের বিষয় এই যে কোনও ভারতীয় শিল্পীই সুঠাম ও সুগঠিত দেহকে আদর্শ করিয়া তাঁহার শিল্প-জ্ঞানের ও প্রতিভার পরিচয় দিতে চেষ্টা করেন নাই এবং কোনও ভারতীয় কবি ও তাঁহার সঙ্গীতের মধ্যে শক্তিসাধনার প্রশংসা স্তোত্র লিপিবদ্ধ করেন নাই। যে যাহা ভাল বাসে না, সে তাহার আলোচনা করে না ; দেহকে উপেক্ষা করিয়া আসিতেছি—সুতরাং আমাদের শিল্পী ও কবিও তাহাকে উপেক্ষা করিয়া থাকেন। আধুনিক জগতে অনেক পাশ্চাত্য শিল্পী যে Sandow, Maurice, Deriaz, Aston ও Stronefort প্রভৃতি অনেক শক্তিমান পুরুষের অলৌকিক গঠনসৌন্দর্য্যে মুগ্ধ হইয়া তাঁহাদিগকে আদর্শ করিয়া তাঁহাদের শিল্পজ্ঞানের পরিচয় দিয়াছেন এদৃষ্টান্তেরও অভাব নাই। অনেক অমর পালোয়ান Aubrey Hunt প্রভৃতি শিল্পীগণের আদর্শস্থানীয় হইয়াছেন। শিল্পীগণ চিত্রে, মর্ম্মর প্রস্তরে এবং ধাতুমূর্ত্তিতে এইসব অমানু-ষিক বলশালী ও সুঠাম দেহধারী ব্যক্তিগণকে অমরত্ব প্রদান করিয়াছেন।

বিজ্ঞানালোকিত ও জ্ঞানমণ্ডিত পাশ্চাত্য দেশেও এমন দুই একজন সাহিত্যিক দেখা যায় যাঁহারা স্বাস্থ্যতত্ত্বের উপদেশ ও বিধিসমূহকে কুসংস্কার বলিয়া

উপহাস করিয়া থাকেন। সাহিত্য জগতে বিখ্যাত Bernard Shaw যখন ইটালীর উপকূলে সূর্য্য-কিরণ উপভোগ করিতেছিলেন, তখন মল্লজগতে সুপরিচিত Gene Tunney তাঁহার সহচররূপে তথায় অবস্থান করিতেছিলেন। Bernard Shawকে ঐ সময়ে ইটালীর কোনও বিশ্ববিদ্যালয়ে কতকগুলি বক্তৃতা দিবার জন্য অনুরোধ করিয়া আহ্বান করা হয়। তিনি টুনির ন্যায় অসাধারণ শক্তিশালী পুরুষের সঙ্গলাভের ও রবিকিরণ উপভোগের লোভ সংবরণ করিতে না পারিয়া সহাস্যমুখে ঐ উপরোধ প্রত্যাখ্যান করিয়াছিলেন। তবেই দেখা যাইতেছে যে জগতে যাঁহারা জ্ঞান, বিদ্যায় বা প্রতিভায় শ্রেষ্ঠস্থান অধিকার করিয়াছেন তাঁহারাও শক্তি চর্চ্চার বিশেষ পক্ষপাতী। মাত্র কয়েক বৎসর পূর্ব্বে ফরাসী জাতির বড়ই আদরের ধন Carpentier ও Dempsey নামক মল্ল এই উভয়ের মধ্যে মুষ্টিযুদ্ধ হইয়াছিল, তখন সমস্ত ফরাসী জাতি বেতার যোগে এই মুষ্টি-যুদ্ধের 'ধপাধপ্' শব্দ শুনিবার জন্য ফ্রান্সের বেতার সংবাদ প্রচারের আড্ডা সমূহে উৎকর্ণ হইয়া দণ্ডায়মান ছিল ; তাহাদের সে সময়ের উৎসুক প্রতীক্ষার ভাব ও উদ্বেগচঞ্চল মনের অবস্থা ভাষায় বর্ণনা করা যায় না। দৈহিক শক্তিচর্চ্চার প্রতি এই যে গভীর অনুরাগ ও আগ্রহ ইহা যে ফরাসী জাতির মার্জ্জিত রুচি ও উন্নত সভ্যতার পরিচায়ক নহে, এমন কথা কয়জন লোকে সাহসের সহিত বলিতে পারেন ?

ভারতেও এককালে দৈহিক শক্তিচর্চ্চার সহিত মানসিক উন্নতির ব্যবস্থা ও রীতি ছিল। বাৎসায়নের তালিকার মধ্যে যে চৌষট্টী কলা বিদ্যার উল্লেখ আছে, তাহার মধ্যে মানসিক ও দৈহিক, এই উভয়বিধ শক্তির আবশ্যকতা স্বীকৃত হইয়াছে। ইতর সাধারণ হইতে রাজন্যবর্গ পর্য্যন্ত যে স্বাস্থ্যচর্চ্চার পক্ষপাতী ছিলেন সে বিষয়ে ভূরি ভূরি প্রমাণ প্রাপ্ত হওয়া যায়। এক পুরুষ পূর্ব্বে কিন্তু ঘরে ঘরে এই শক্তি চর্চ্চার আলোচনা হইত।

আজ কিন্তু মানসিক উন্নতির ধূয়া ধরিয়া ভারতের উচ্চ শ্রেণীর লোকসমূহ স্বাস্থ্য ও শক্তি উভয় সম্পত্তি হইতেই বঞ্চিত হইয়াছে। ইহা আমাদের বড়ই সৌভাগ্যের বিষয় বলিতে হইবে যে দেশের মধ্যে যাহাদিগকে আমরা 'ইতর ও ছোটলোক' এই আখ্যা প্রদান করিয়া থাকি এখনও শক্তি চর্চ্চা তাহাদের প্রধান কর্ত্তব্য বলিয়া বিবেচিত হয়। এই চর্চ্চা তাহাদের জীবনের সম্বল। এই শক্তি চর্চ্চার ফলে অতীত ও বর্ত্তমান যুগের সর্ব্বশ্রেষ্ঠ পালোয়ান বা মল্লবীরকে আমরা লাভ করিয়াছি। এই বীরের নাম গামা, ভবিষ্যত বংশধরগণের নিকট তাঁহার নাম অমরত্ব লাভ করিবে। তাঁহার নাম বর্ত্তমানকে ছাড়াইয়া দূর ভবিষ্যতের অনেক ভারতবাসীকে শক্তি চর্চ্চায় অনুপ্রাণিত করিবে এবং ভীম ও অর্জ্জুনের বাহুবল তাহাদের আদর্শস্থানীয় হইয়া উঠিবে। আমাদের নৈতিক হীনতা বশতঃ আমরা দেহতত্ত্বের মূল নিয়মসকলকে অগ্রাহ্য করিয়া মূর্খতার পরিচয় প্রদান করিয়া থাকি। দৈহিক ধর্ম্মের মূল নিয়ম সমূহকে ভঙ্গ করিয়া আমরা স্বাস্থ্যের কামনা করিয়া থাকি এবং পরিশেষে ঠকিয়া ও ঠেকিয়া এই শিক্ষালাভ করি যে স্বাস্থ্যের অভাব বা ত্রুটি কোনও বস্তুদ্বারা পূর্ণ হওয়া সম্ভব নয়।

বড়ই আশ্চর্য্যের বিষয়, স্বাস্থ্য যে কতক গুলি দৈহিক নিয়ম পালনের ফলে পাওয়া যায় একথা আমরা জানিয়াও বিস্মরণ হইয়া থাকি। মানবের দৈহিক

গঠন দেখিয়া আমাদের স্বতঃই মনে হয় যে মানবদেহ সচলযন্ত্ররূপে কার্য্য করিবার জন্য নির্ম্মিত হয় নাই। চিন্তা যেমন মস্তিষ্কের প্রাণ; গতিও সেইরূপ দেহের প্রাণস্বরূপ। তোমার যদি স্বাস্থ্যলাভ করিবার ইচ্ছা থাকে, তবে অঙ্গচালনার হস্ত হইতে পরিত্রাণ লাভের উপায় নাই; সেই অঙ্গচালনার যথার্থ নাম শক্তিচর্চ্চা বা ব্যায়াম। বিজ্ঞানমতে, শক্তিচর্চ্চার ফলে দেহের উপর ত্রিবিধ ফল দৃষ্ট হইয়া থাকে। নিম্নে যে তালিকা বা table প্রদত্ত হইল তাহা হইতে একথার সম্যক তাৎপর্য্য উপলব্ধি হইবে।

ক্রমশঃ

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোম্পানীর মল্ট

মল্ল মল্ট এ যাবৎ ভাইটামিন "এ" ও "ডি"র জন্য কডলিভার অয়েল ব্যবহৃত হইয়া আসিতেছে। কিন্তু বাজারে সাধারণতঃ যে সমস্ত কডলিভার অয়েল বিক্রয় হয় তাহার অধিকাংশই বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত নহে এবং তাহাতে ভাইটামিনের পরিমাণও কম, বিশেষতঃ কড্‌লিভার অয়েলের দুর্গন্ধের জন্য ইহা ব্যবহার করা অধিকাংশ লোকের পক্ষেই সম্ভবপর হয় না। বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত বিশুদ্ধ কডলিভার অয়েলের সহিত "বি" ভিটামিন যুক্ত মল্ট একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত করিয়া মল্ল মল্ট প্রস্তুত হইয়াছে। ইহাতে কডলিভার অয়েলের দুর্গন্ধ নাই, খা .ত সুস্বাদু এবং ভাইটামিন "এ", 'বি, ও 'ডি" তিনটিই রহিয়াছে বলিয়া বালক বৃদ্ধ নির্ব্বিশেষে সর্ব্বাবস্থায়ই ইহা ব্যবহার্য্য।

মল্‌ট লেসিথিন ফস্‌ফেইট্‌ ইহাতে মল্ট একষ্ট্রাক্টের সহিত কডলিভার অয়েল, লেসিথিন গ্লিসারো ফস্‌ফেইটস্‌ ষ্ট্রীক্‌নিন ইত্যাদি মিশ্রিত আছে। ইহা ব্যবহারে শরীরের পরিপুষ্টির অভাব, ফুসফুসের প্রদাহ ও ক্ষয়, স্নায়বিক ও মানসিক দৌর্ব্বল্য প্রভৃতি অতি শীঘ্র নিবারিত হয় এবং অচিরাৎ স্বাভাবিক সুস্থতা ফিরিয়া আসে।

মল্‌ট হাইপোফসফাইট্‌স্‌ কোঃ মল্ট একষ্ট্রাক্ট এবং কড্‌লিভার অয়েলের সহিত কুইনাইন, ষ্ট্রীক্‌নিন, ক্যালসিয়াম, পটেসিয়াম, আয়রণ এবং ম্যাঙ্গেনিজ্‌ হাইপোফসফাইট্‌ মিশ্রিত। শেষোক্ত ঔষধগুলি অতি বিস্বাদ কিন্তু মল্ট একষ্ট্রাক্টের সহিত মিশ্রিত হওয়ায় তাহাদের ক্রিয়াশক্তি অক্ষুন্ন রহিয়াছে অথচ উপাদেয় খাদ্যে পরিণত হইয়াছে। যক্ষ্মা, শ্বাসকাস, পুরাতন ব্রঙ্কাইটিস্‌ প্রভৃতি রোগে এই ঔষধ অতিশয় কার্য্যকরী।

মল্‌ট ইষ্টন লৌহ ও ষ্ট্রিক্‌নীন ঘটিত ইষ্টন সিরাপ স্বভাবতঃই তিক্ত ও বিস্বাদ। মল্ট একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত ইষ্টন সিরাপ সুস্বাদু ও অতি শীঘ্র উপকার দর্শায়, রক্ত হীনতা, বাত ইত্যাদিতেও ইহা অশেষ হিতকরী।

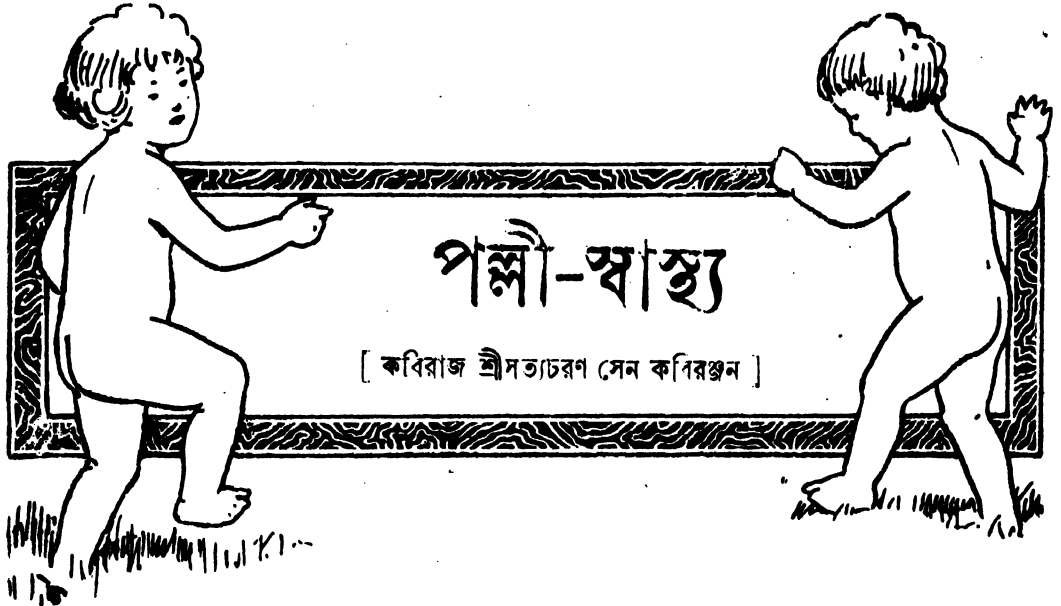
ভাইনো মল্‌ট (মল্ট একষ্ট্রাক্ট উইথ ওয়াইন মদ্য, পেপসিন, ফসফেইটস্‌ ইত্যাদি):—এই উপাদানগুলিই ভাইনো মল্টের প্রকৃষ্ট পরিচয় প্রদান করিতেছে। ইহার ব্যবহার বা কার্য্যকারিতা নির্দ্দেশ অনাবশ্যক। সুস্থ শরীরে অল্প মাত্রায় ব্যবহারে ইহা মন প্রফুল্ল রাখে। শরীরকে ক্লান্ত হওয়ার অবসর দেয় না। স্নায়বিক দৌর্ব্বল্যে, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতায় এবং অবসাদগ্রস্ত নিরাশ জীবনেও পরিপূর্ণ সুস্থতা ও শক্তি আনিবার জন্য ইহা আদর্শ আবিষ্কার। যক্ষ্মাগ্রস্ত রোগীতে এবং বার্দ্ধক্যের জরাতে ভাইনো মল্ট অপূর্ব্ব শক্তি সঞ্চালন করে।

রেডিয়েটেড্‌ মল্‌ট ইহা মল্ট একষ্ট্রাক্ট, কলেষ্টারিণ, ইষ্ট, প্রভৃতি সম্বলিত আধুনিক বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত শ্রেষ্ঠ ভাইটামিন খাদ্য। যাঁহারা আলো ও মুক্ত বাতাস উপভোগ করিবার সুযোগ পান না অথবা অবস্থা বৈগুণ্যে

যাঁহারা দেহের স্বাভাবিক পুষ্টির উপযোগী আহার্য্য সংগ্রহে অক্ষম তাহাদের পক্ষে রেডিয়েটেড্ মল্ট একান্ত ব্যবহার্য্য। ইহা শরীরের গ্লানি নিবারণ করে এবং উপরোক্ত কারণে ক্ষয় প্রভৃতি যে সব রোগ জন্মিতে পারে তাহাদের আক্রমণ হইতে শরীরকে রক্ষা করে। শিশুদিগের ও দুর্ব্বল মাতারও ইহা রীতিমত ব্যবহার করা আবশ্যক। কারণ ভাইটামিন শুধু জননীকেই স্বাস্থ্যবতী করে না উপরন্তু জননীর স্তন্য দুগ্ধের সহিত উহা শিশু শরীরে প্রবেশ লাভ করিয়া তাহারও জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করিবে।

ম্যারো মল্‌ট (মজ্জা ইত্যাদি সংবলিত মল্ট একষ্ট্রাক্ট)। অস্থি ও মজ্জার যথাযথ পরিপুষ্টি না হইলে এবং শিশুদের শরীর গঠনের পক্ষে ইহার উপকারিতা অসীম। বাল্যাবস্থায় ম্যারো মল্ট ব্যবহারে বার্দ্ধক্যের অবসাদ ও জরা হইতে বহুল পরিমাণে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়।

পল্লী-স্বাস্থ্য

[কবিরাজ শ্রীসত্যচরণ সেন কবিরঞ্জন]

সেকালের পল্লীগ্রাম

এমন একদিন ছিল—যে দিন বাঙ্গালার পল্লী গুলিতে কিছুরই অভাব ছিলনা, দেহ ধারণের সকল সামগ্রীই বাঙ্গালার পল্লীগুলিতে প্রকৃতি দেবী সযত্নে সাজাইয়া রাখিতেন। নদীবহুলা বলিয়া পল্লীভূমির যে প্রসিদ্ধি ছিল, তাহা হইতে পল্লী বাসীর বিশুদ্ধ জলের অভাব হইত না। দেহ ধারণের জন্য জল বায়ু ও আলোক যে তিনটি দ্রব্যের একান্ত আবশ্যক, বাঙ্গালার সকল পল্লীবাসীই সে তিনটি দ্রব্য বিশুদ্ধভাবে প্রাপ্ত হইত। এখন বাঙ্গালার অনেক নদী হাজিয়া মজিয়া গিয়াছে, পুষ্করিণী ও দীর্ঘিকা সকল বহু কালাবধি সংস্কারের অভাবে পঙ্কিল হইয়াছে, কাজেই অনেক পল্লীতেই এখন জল-কষ্ট হইয়াছে। আর বায়ু ও আলোক!—নিদাঘ-সন্তপ্ত পল্লী-কৃষকের অঙ্গে শাল তমাল পত্রের মধুর বায়ু এখনও প্রবাহিত হয় বটে, কিন্তু পল্লীভূমির চতুঃ-পার্শ্বস্থ নালা ডোবা বিস্তৃতির ফলে সে বায়ু ও যেন এখন কতকটা বদ্ধ হইয়া পড়িয়াছে। প্রকৃতিরাণী পল্লীমাতার উদ্দেশে এখনও মার্ত্তণ্ড ময়ূখ এবং হিমাংশু কিরণ বিকীরণ করিয়া থাকেন বটে, কিন্তু অবিশুদ্ধ জল বায়ুর নিকট সে কিরণ-সম্ভার বিশেষ কার্য্য করিতে পারেনা। পল্লীগ্রামে এই জন্যই রোগের জ্বালা এবং তাহা হইতেই বাঙ্গালার পল্লীগুলি শ্মশান হইতে বসিয়াছে।

আমরাই পল্লীর দুরবস্থার কারণ

কিন্তু এমনটা হইল কেন? কাহার অভি-সম্পাতে পল্লীভূমির এরূপ দুর্গতি হইল? ইহার উত্তর দিতে হইলে পল্লীবাসীকেই ইহার কারণ বলিয়া আমরা নির্দ্দেশ করিব। যে জল দেহধারণের প্রধান জিনিষ, সে জলের দুর্গতি পল্লীবাসী নিজ হইতেই উপস্থিত করিয়াছে। স্বীকার করিলাম, বাঙ্গালার অনেকগুলি নদীর দুর্গতি নানা কারণে হইয়াছে এবং পল্লীভূমির স্থানে স্থানের বায়ুও তজ্জন্য অবি-শুদ্ধ হইয়াছে,—কিন্তু সে সেকালের দীর্ঘিকা পুষ্করিণী-গুলির পঙ্কোদ্ধারের জন্য একালের পল্লীবাসিগণ কি কোনোরূপ চেষ্টাশীল হইয়াছেন? জল দেহ ধারণের

প্রধান সামগ্রী বলিয়া জলের অন্য নাম জীবন। এই জন্যই আমাদের দেশে পুষ্করিণী প্রতিষ্ঠার ব্যবস্থা। সে ব্যবস্থা পালনের জন্য নূতন নূতন জলাশয়ের প্রতিষ্ঠাতো দূরের কথা; পূর্ব্বপুরুষদিগের প্রতিষ্ঠিত দীর্ঘিকা-পুষ্করিণীর সংস্কারের জন্যও এখন কয়জন চেষ্টাশীল? আগে পল্লী জননীর কৃতী সন্তানগণ স্বকীয় শ্রীবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সর্ব্বাগ্রে জন্মভূমির শ্রীবৃদ্ধির জন্য মনোভিনিবেশ করিতেন। তখনকার দিনে গ্রামে একজন শ্রীমান্ পুরুষ জন্মগ্রহণ করিলে সে গ্রামখানি শ্রীসম্পন্ন হইয়া উঠিত। তখনকার দিনে অনেক গ্রামেই দোল হইত, দুর্গোৎসব হইত, রথ হইত, রাস হইত এক কথায় বাঙ্গালার হিন্দুর পল্লী-গুলিতে বারমাসে তের পার্ব্বন হইত। অনেকগুলি সমৃদ্ধি সম্পন্ন পল্লীতে বর্ষে বর্ষে বারইয়ারি পূজাও হইত। ইহার ফলে ধর্ম্ম কর্ম্ম অন্য যাহা হয় হউক, তা'ছাড়া প্রতিমা বাহির করিবার জন্য গ্রামের রাস্তা ঘাটগুলি পরিষ্কার করা হইত, ফলে প্রতিবর্ষেই ইচ্ছায় হউক, অনিচ্ছায় হউক, গ্রামের বনজঙ্গলগুলি কাটিয়া ফেলা হইত। ধর্ম্ম কর্ম্মের কথা ছাড়িয়া দিলেও স্বাস্থ্য রক্ষার দিক দিয়াও ইহাতে পল্লীগুলির বিশেষ উপকার হইত— তাহা স্বীকার করিতেই হইবে।

ম্যালেরিয়ার কথা

ম্যালেরিয়ার তাড়নে পল্লীমাতার সুসন্তানগণ অধুনা বিদেশবাসী। কিন্তু সেই ম্যালেরিয়া বাঙ্গালার পল্লীগুলিতে কিরূপভাবে প্রবেশ করিবার সুযোগ পাইল সে কথাটি একটু ভাবিয়া দেখুন দেখি! ম্যালেরিয়া কবে আমাদের দেশে প্রবেশ করিয়াছে তাহার সঠিক ইতিবৃত্ত নাই, কিন্তু ১৮০৪ খৃঃ অব্দে মুর্শিদাবাদ ও কাশিমবাজারের কয়েকজন ব্যক্তি এই রোগে আক্রান্ত হইয়াছিল; তাহার একটু পরিচয় পাওয়া যায়। এই ১৮০৪ খৃঃ অব্দ ইংরাজ রাজত্বের প্রারম্ভকাল। জাতীয় বৃত্তি-নিরত বাঙ্গালীর চাকরি করিবার স্পৃহা এই সময়ে অল্পে অল্পে জাগিয়া উঠিতেছিল এবং তাহার ফলে দেশ মাতৃকার সুসন্তান-গণ জননী জন্মভূমির মায়া পরিত্যাগপূর্ব্বক সপরিবারে কর্ম্মস্থলে আবাসস্থান নির্ণয়ের ব্যবস্থা করিতেছিলেন। তখনও বাঙ্গালার জলকষ্ট সম্পূর্ণরূপে হয় নাই, কিন্তু অনেক পল্লীভূমি জঙ্গলাকীর্ণ হইয়া আসিতেছিল, তবে তখনও সে সকলের পরিণতি খুব বেশীরূপ হয় নাই। কিন্তু ইহার বিশ বৎসর পরে রাজা সীতারাম রায় প্রতিষ্ঠিত মহম্মদপুর ধ্বংস করিয়া এই দুরন্ত ব্যাধি যখন চিত্রানদীর উভয় পার্শ্বে দিয়া গ্রামের পর গ্রাম জনপদের পর জনপদ উচ্ছেদ করিতে লাগিল যখন নলডাঙ্গার মত গ্রাম, গদাখালির মত বাণিজ্য বহুল বন্দর, তারপর নদীয়ার কাঁচড়াপাড়া, চাকদহ, বীরনগর প্রভৃতি গ্রামগুলি বিধ্বস্ত করিয়া তুলিল, তখন পল্লীবাসিগণেরও সে কালের চালচলন অনেক বদলাইয়া আসিয়াছে। তখন অনেক পল্লীরই জলাশয়গুলি হাজিয়া মজিয়া উঠিয়াছে, অনেক নাট মন্দির ও চণ্ডীমণ্ডপে অশ্বত্থ বটের শিকড় গজাইয়াছে অনেক পতিত প্রাসাদের গ্রথিত ইষ্টক ভেদ করিয়া কতকগুলি বিটপি শিকড় গড়িয়া বসিয়াছে। অনেক পল্লীবাসীই স্বজাতির মায়া পরিত্যাগ করিয়া আত্মীয় স্বজনের প্রীতি—সখ্যতা বিসর্জ্জন দিয়া, দরিদ্র প্রতিবাসীর আগ্রহ আকাঙ্খা ভুলিয়া গিয়া পল্লীমাতার অঙ্ক ছাড়িয়া সহরবাসী হইয়া—পড়িয়া-ছেন। ফলে অনেক পল্লীতেই জল কষ্ট হইল পুতি গন্ধময় স্বল্পতোয়া পঙ্কিল ডোবার মধ্যে ম্যালেরিয়ার সজীব জীবাণু বাহীদল পুষ্টি পাইতে

লাগিল, জঙ্গলাকীর্ণ স্থানগুলি তাহাদের বিহার ভূমি হইল, ফলে যাহারা পল্লীজননীর অঙ্ক পরিত্যাগ করিলনা, তাহারা ঐ সকল মশকাক্রামনে সহজেই ম্যালেরিয়ার কাল কবলে পতিত হইতে লাগিল, এমনই করিয়া বাঙ্গালার পল্লীগুলি ধ্বংস হইতে বসিল।

সহরের স্বাস্থ্য

পল্লীগুলি ধ্বংস হইতে বসিল, কিন্তু পল্লীর কৃতীপুরুষগণ সহরে আবাসস্থান নির্ণয় করিয়াইবা কি সুখ পাইলেন ? সহরে আসিয়া সহর প্রবাসিগণ কলের জল পাইলেন, গ্যাস বিদ্যুতের আলোক পাইলেন সাধ মিটাইবার, সখ পূরণ করিবার, সভ্য হইবার সকল উপকরণই পাইলেন, কিন্তু সহরের জণসঙ্ঘে সহরের বায়ুরাশি বদ্ধ হইয়া পড়িল, একটির পর আর একটি সৌধ, তাহার পার্শ্বে আর একটি সৌধ সেই ধবল শুভ্র সৌধপ্রান্তে আবার সৌধ, পার্শ্বে সৌধ, পশ্চাতে সৌধ, সম্মুখে সৌধ,—কাজেই সহরের সেই সৌধ শিখর ভেদ করিয়া মার্ত্তণ্ডদেব আর ময়ুখমালা বিস্তারে সমর্থ হইলেন না,—পূর্ণিমার চন্দ্রদূরে অতিদূরে অন্তরালে থাকিয়াই হাস্যরাশি বিকীর্ণ করিতে লাগিলেন,—বায়ুবদ্ধ আলোকের অভাব কাজেই সহরের সহজ সুলভ কলের জলে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ পীড়িত পল্লী পরিত্যক্ত সহর প্রবাসীর স্বাস্থ্যসুখ উপলব্ধির সুযোগ ঘটিল না, ফলে চিত্র গুপ্তের দপ্তরে সহরের মৃত্যু সংখ্যা ক্রমশঃ বাড়িয়াই উঠিল, কলেরা রাক্ষসী তাণ্ডবলীলা করিতে লাগিল ক্রমে প্লেগ জুটিল, ফুস ফুসের পীড়া বৃদ্ধি পাইল, মিউনিসিপ্যালিটির কৃপায় সহর প্রবাসীর সুখ সমৃদ্ধির ব্যবস্থা যত উত্তমরূপেই করা হউক, সহরপ্রবাসী কিন্তু রোগের হাত হইতে অব্যাহতি পাইল না, কাজেই ম্যালেরিয়ার ভয়ে পল্লী ছাড়িলে ও পল্লীভূমির চাকরিগত প্রাণ কর্ম্মঠ পুরুষগণ সহরে আসিয়াও সুখী হইতে পারিল না।

সহরে অসুখ বৃদ্ধি কেন

সুখী হইতে পারিবে কিসে ? সুখী হইতে হইলে সকল বিষয় অপেক্ষা সর্বাগ্রে স্বাস্থ্যসুখ অন্বেষণ করিতে হইবে। স্বাস্থ্যসুখ অন্বেষণ করিতে হইলে যে সকল পুষ্টিকর আহার্য্যের প্রয়োজন পল্লীবাসীকে সে সকল বিসর্জ্জন দিয়া আসিতে হইয়াছে ! দুগ্ধের মত বলবর্দ্ধক ও পুষ্টিকর দ্রব্য আর কিছুই নাই সেইজন্য পল্লীবাসীর ঘরে ঘরে গাভী পালনের যে ব্যবস্থা ছিল সহরে আসিয়া নানা কারণে সে ব্যবস্থা রহিত করিতে হইল। দুগ্ধ ঘৃত বিসর্জ্জন দিয়া, অখাদ্য কুখাদ্য আনিত অহিত সহরপ্রবাসী পল্লী পরিত্যক্ত পুরুষগণ স্বচ্ছন্দ মনে ক্রমশঃ উদরস্থ করিতে অভ্যস্ত হইলেন। শরীর শুদ্ধির জন্য সাধারণতঃ বায়ু পিত্ত প্রধান বাঙ্গালীর ঐ দুইটী ধাতুর সাম্যভাব রক্ষার জন্য পল্লী পরিত্যাগের পূর্ব্বে যে প্রাতঃস্নানের প্রথা ছিল, সহরে আসার পর হইতে সে প্রথা লুপ্ত হইল। তাহার পর পুজা আহ্নিকে চিত্তশুদ্ধির পর আদা ছোলাভিজা, গুড় চিনি, মুড়ি নারিকেল যাঁহার যাহা জুটিত তিনি তাহাই খাইয়া মধ্যাহ্ন ভোজনের যে প্রতীক্ষা করিতেন, তাহারও পরিবর্ত্তন হইল, এক কথায় আহার বিহার—বেশ বিন্যাস চাল-চলন—সকল বিষয়েই বাঙ্গালী পল্লীবাসীর সহরে আসিয়া সকলই নুতন হইল। ফলে বাঙ্গালীর ধাতুতে এ পরিবর্ত্তন সহ্য হইল না। সেই জন্য ম্যালেরিয়ার আকর ভূমি—পল্লী পরিত্যাগে ও বাঙ্গালী স্বাস্থ্যসুখ উপভোগ করিতে পারিল না। ক্রমশঃ

রমনী ও সৌন্দর্য্য

স্ত্রীলোকগণের মধ্যে এমন কে আছে যে কখনও না সৌন্দর্য্যের আকাঙ্খা করিয়া থাকে ? এমন রমণী পৃথিবতে দুর্লভ যিনি সত্যই বলিতে পারেন যে সৌন্দর্য্য চিন্তাকে তিনি কখনও মনে স্থান দেন নাই। যাঁহাদের সৌন্দর্য্য আছে তাঁহারা তাহা রক্ষা করিবার জন্য ব্যস্ত হইরা পড়েন ; আর যাঁহাদিগকে ভগবান সৌন্দর্য্য গৌরব হইতে বঞ্চিত করিয়াছেন, তাঁহারা কি করিলে অঙ্গসৌষ্ঠভ হইবে, বর্ণের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পাইবে ও ভাবভঙ্গি চিত্তাকর্ষক হইবে সে কথা চিন্তা করিয়া থাকেন। রমণীর সৌন্দর্য্য তাঁহার সম্পত্তি। আধুনিক জগতে সৌন্দর্যের অধিকারিণী হইতে হইলে শারীরিক সৌন্দর্য্য অপেক্ষা আরও কিছু থাকা আবশ্যক ; সুন্দর মুখের সহিত আরও কিছু সুন্দর থাকা প্রয়োজন। বিংশ শতাব্দীতে অদ্য রমণী যে স্থান অধিকার করিয়াছেন ও যে সমস্ত গুরুতর কার্য্যে ব্রতী হইয়াছেন তাহাতে দৈহিক সৌন্দর্য্য ও কমনীয়তা অপেক্ষা চরিত্র সৌন্দর্য্য বিশেষ প্রয়োজনীয়। রমণী আজ যদি তাঁহার জীবনের অভিনয়কে সর্বাঙ্গ সুন্দর করিতে অভিলাশ করিয়া থাকেন তবে শারীরিক কমনীয়তার সহিত মস্তিষ্কের রমনীয়তায় সংযোগ করিতে হইবে।

কি করিলে সৌন্দর্যের সহিত বুদ্ধিমত্তার সংযোগে হইতে পারে এ বিষয় লইয়া অনেক জল্পনা কল্পনা হইতেছে। একথা বলাবাহুল্যমাত্র যে পুরুষ জাতি সম্বন্ধে অনেক কথাই বলিয়াছেন। রমণী আজ বাণিজ্য ও রাজনৈতিক জগতে যে স্থান করিয়া বসিয়াছেন তাহা চক্ষের সমক্ষে নিরীক্ষণ করিয়া পুরুষগণ যে একথা লইয়া মস্তিষ্ক আলোড়ন করিবেন তাহাতে কিছুই বিচিত্রিত নাই। অতিতকালে ও বর্ত্তমান সময়ে রমণীগণ যে সব বিষয়ে অগ্রণী হইয়াছেন তাহা চিন্তা করিয়া একথা নিঃসঙ্কোচে বলা যাইত যে যদি তাঁহাদের দৈহিক লাবণ্য ও মনোহারী শক্তির সহিত চরিত্র সম্পদ না থাকিত তবে তাঁহাদের কথা কেউ বা মনোযোগের সহিত শ্রবণ করিত এবং কেউ বা তাঁহাদের দিকে সতৃষ্ণ নয়নে ফিরিয়া তাকাইত ? কি ধনী কি নির্ধন সকলেই সুখ, শান্তি ও স্বাস্থের জন্য ধাওয়া আছে, কারণ এইগুলি মানব জীবনের অত্যাবশ্যকীয় বস্তু। কিন্তু

রমণী যে গার্হস্থ্য সুখ ও শান্তি এবং স্বাস্থ্য লাভের জন্য সংগ্রাম করিয়া থাকে তাহার ভিতর একটা মাধুর্য্য নিহিত আছে। এই সংগ্রামে উর্ব্বর মস্তিষ্কের বিশেষ প্রয়োজন; রমণীর চিন্তাশীলতা যতই বৃদ্ধি পাইবে, তাহাদের মানসিক প্রতিভার যতই বিকাশ হইবে, গৃহের শান্তি ও মাধুর্য্যের ততই শ্রীবৃদ্ধি হইবে। অনেকেই সুখ ও শান্তি কাহাকে বলে তাহা মনে মনে অনুভব করিতে সক্ষম, কিন্তু অধিকাংশ স্থলেই গৃহাধিষ্ঠাত্রী দেবী রমণীর বুদ্ধির অভাব হেতু গৃহের অমূল্য রত্ন সুখ ও শান্তি অন্তর্ধান করে। রমণীর সৌন্দর্য্যে ও রমণীর প্রতিভা হইতে প্রণয় ও কল্পনাময় উপন্যাসের উৎপত্তি। এই কল্পনাময় উপন্যাস ও প্রণয়ই পরিশেষে বিবাহবন্ধনে বা পরিণয়ে পরিণত হয়। এই পরিণয়ের ফলে রমণী-প্রতিভা ও রমণী-চরিত্র যদি গৃহকে মধুর করিয়া তুলে, যদি এই বন্ধনের ফলে পুরুষ আনন্দময়ী সহচরী লাভ করিতে সমর্থ হয়, তবে বিবাহের পর আত্ম বিশ্বাস আসিয়া দম্পতীজীবনকে মধুরতর করিবার জন্য পরিণয়ের চরম ফল স্বরূপ ফুল্ল কুসুম তুল্য শিশুর আবির্ভাব হয়।

রমণী এই সৌন্দর্য্য লাভের জন্য নানা প্রকার চেষ্টা করিয়া থাকে। আজকাল এই সৌন্দর্য্য চর্চ্চা আবার ব্যবসায়ে পরিণত হইয়াছে। নষ্ট সৌন্দর্য্যকে উদ্ধার করিবার জন্য বহু সময় অতিবাহিত হয়, যে মুখশ্রী কোনও কালে সুন্দর ছিল না তাহাকে চিত্তাকর্ষক করিবার জন্য বহু সময় নষ্ট করা হয়। দৈহিক সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি ও চন্দ্রাননা হইবার চেষ্টা অনেকের নিকট আজকাল প্রাত্যহিক অনুষ্ঠানের মধ্যে পরিগণিত হয় এবং সেই চেষ্টা রমণীর নিকট বহুমুখী হইয়া তাহার কষ্টের কারণ হইয়া উঠিয়াছে। কোন কোন রমণী নিদ্রাভঙ্গের পরই শয্যাত্যাগ করিয়া নির্দ্দিষ্ট ব্যায়ামে প্রবৃত্ত হইয়া থাকেন; এই দৈহিক ব্যায়ামে তাঁহার মন ও দেহ শক্তিমান ও সবল হয় এবং উহারা তাঁহার দৈহিক কর্ত্তব্য সম্পাদনে সহায়তা করিয়া তাঁহার দৈহিক ও মানসিক সুখ ও শান্তির বৃদ্ধি করে। ইহার সঙ্গে যদি দেহ ও স্বাস্থ্য পরিপোষণের উপযোগী খাদ্য দ্রব্যের ব্যবস্থা থাকে, তবে প্রাত্যহিক জীবন-সংগ্রামে ভীত হইবার কোনও কারণ থাকে না। আবার কোন কোন রমণী প্রায় দ্বিপ্রহর পর্য্যন্ত কোনও উপযুক্ত কার্য্যের অভাবে শয্যাত্যাগ করেন না। দ্বিপ্রহরের সময়ে শয্যাত্যাগ করিয়া তাঁহারা 'গা মাটী মাটী' এই অস্বচ্ছন্দতা অনুভব করেন এবং এই ভাব দেখাইয়া থাকেন যেন পুনরায় শয্যাশ্রয় করিলে সুস্থ বোধ করিবেন। এই জাতীয় রমণীগণ শয্যায় শয়ান থাকিয়া পুস্তক পাঠ করিয়া থাকেন; ইহাতে তাঁহাদের কতদূর ক্ষতি হয় তাহা বুঝিতে পারেন না, এইরূপ অভ্যাসের ফলে মেরুদণ্ড বক্রভাব ধারণ করে এবং চক্ষের জ্যোতি নষ্ট হইয়া যায় এবং চক্ষু পীড়িত হইয়া পড়ে। এইরূপ রমণীর পক্ষে সৌন্দর্য্য আকাঙ্খা বৃথা; কারণ দেহ অস্বাভাবিক অবস্থায় স্থাপিত থাকিলে, দৈহিক সৌন্দর্য্য নষ্ট হইয়া যায়। শুধু তাহাই নহে, অসুস্থ দেহ চিত্তবৃত্তি বা মেজাজকে নষ্ট করিয়া গৃহের শান্তি ও সৌন্দর্য্যকে বিনষ্ট করিয়া থাকে। রমণী যতই সুন্দরী ও লাবণ্যবতী হউন না কেন, মেজাজের দোষে গৃহে ও সমাজে কোন স্থানেই তাঁহার আদর থাকে না; বন্ধুগণ তাঁহার সঙ্গত্যাগ করিবার চেষ্টা করিয়া থাকে। খিটখিটে ও কর্কশ স্বভাবের লোককে দেখিয়া কাহারও আনন্দ হয় না।

সকলেই একথা বলিয়া থাকেন সে সৌন্দর্য্য অপেক্ষা বিনয় ও চরিত্র-মাধুর্য্য বিশেষ আদৃত হইয়া থাকে। সৌন্দর্য্য-গর্ব্বে গর্ব্বিতা রমণী অপেক্ষা বিনয়াবনতা ও সুশীলা রমণী বিশেষ লোকপ্রিয়া হইয়া থাকেন যে মৃদুহাস্য মন ও প্রাণকে জয় করে। তাহা অপেক্ষা মনমুগ্ধকর আর কি আছে? যদি রমণী সমাজ অন্ততঃ সপ্তাহের মধ্যে একদিন মনে মনে তাঁহাদের নিজ দোষগুণের সমালোচনা করেন এবং আপনাদের যে সমস্ত ত্রুটি আছে তাহা সংশোধন করিবার উপায় চিন্তা করেন, তবে তঁহোদের পূতচরিত্র যে সকলের চিত্তাকর্ষক হইবে সে বিষয়ে সন্দেহ নাই।

আমি রমণীর গঠন ও মুখের সৌন্দর্য্যের কথা গৃহের সৌন্দর্য্যের কথা, এবং মানসিক সৌন্দর্য্যের কথা উল্লেখ করিয়াছি। চিন্তা করিলে আরও অনেক সৌন্দর্য্যের উল্লেখ করা যাইতে পারে।

বাঙ্গালীর বাঁচিবার উপায়

(বৈদ্যরঞ্জন কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী, L. A. M. S.)

বঙ্গে লোক ক্ষয়

দিন দিন বঙ্গের সকল স্থলেই যেরূপ লোকক্ষয় হইতে বসিয়াছে, তাহাতে মনে হয়—সোনার বাঙ্গালা বুঝি কিছুকাল পরে শ্মশানে পরিণত হইবে। পল্লীগুলির ত কথাই নাই, সহরগুলিতেও লোকক্ষয় যথেষ্ট। অর্দ্ধ শতাব্দী পূর্ব্বে বঙ্গের যে সকল পল্লী জনবহুল ছিল, এখন আর সেখানে এক তৃতীয়াংশ লোকও নাই। এই লোকক্ষয়ের কারণ অনেক। ইহার মধ্যে রুচি পরিবর্ত্তনে বাঙ্গালীর স্বাস্থ্যহানির কারণ জন্মাইয়া বাঙ্গালীকে অল্পায়ু করায় বাঙ্গালার লোকসংখ্যা যে কমিয়া যাইতেছে—ইহাও অস্বীকার করিবার যো নাই। সত্য কথা বলিতে কি এখন ৩০এর কোটা পার না হইতেই অনেককে পৃথিবীর মায়া পরিত্যাগ করিয়া পরলোকের যাত্রী হইতে হয়! বাঙ্গালার পল্লীগুলিতে লোকসংখ্যা ক্রমে কিরূপ হ্রাস পাইতে বসিয়াছে—তাহা সকলেই অবগত আছেন।

হিন্দু মৃত্যুর আধিক্য

এখন দেখা যাউক কোন্ জাতি অধিক মরিয়া থাকে। বঙ্গের হিন্দুর মৃত্যু সংখ্যা হাজার করা ৩৭, মুসলমানের ৩৫ ও খৃষ্টানের ২৫। তাহা হইলে দেখা যাইতেছে হিন্দু জাতিই অন্যজাতি অপেক্ষা বেশী মরিয়া থাকে।

এখন আমাদের দেখা উচিত হিন্দু কেন অন্য জাতি অপেক্ষা বেশী মরে? ইহার আলোচনা করিলে আমরা দেখিতে পাই—আধুনিক শিক্ষা ও আচার ব্যবহার, রীতিনীতি, পান ভোজন, পোষাক

পরিচ্ছদ প্রভৃতির পরিবর্ত্তনই ইহার অন্যতম কারণ, মুসলমানগণ তাঁহাদের আচার ব্যবহার প্রভৃতি অনেকাংশে বজায় রাখিতে পারিয়াছেন। কিন্তু অনুকরণপ্রিয় হিন্দুগণ স্বধর্ম্মচ্যুতির ফলে রোগ রাক্ষসদিগের নানা মুর্ত্তিকে সহজেই আলিঙ্গন করিয়া মৃত্যুমুখে পতিত হইতেছেন।

মৃত্যু বাহুল্যের কারণ।

পূর্ব্বে হিন্দুদিগের মধ্যে ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া একটা জিনিষ ছিল। কিন্তু এখন তাহাও লোপ পাইতে বসিয়াছে। প্রত্যুষে উঠিয়া বাটীর নিকটস্থ পুষ্করিণী বা নদী হইতে প্রাতঃস্নান প্রভৃতি প্রাতঃকৃত্য সম্পন্ন সেকালে হিন্দুমাত্রেরই করণীয় ছিল। এখন তাহা লোপ পাইয়াছে। এই প্রাতঃস্নানের পর পূজা আহ্নিকে মনোভিনিবেশের ব্যবস্থা ছিল। এখনকার দিনে তাহার প্রথা আর নাই। এই পূজা অর্চ্চনার জন্য পুষ্পবাটিকায় পুষ্প তুলিবার ব্যবস্থা ছিল। পুষ্পের সদ্‌গন্ধ উপভোগে স্বাস্থ্যোন্নতির উপায় বিধানের সহিত এখন সভ্যতা-গর্ব্বে মুগ্ধ বাঙ্গালী সে সকল পদ্ধতি ছাড়িয়া দিয়াছে।

পূর্ব্বে সকলের গৃহে গাভী-পালন ধর্ম্মকার্য্যের মধ্যে পরিগণিত হইত। তাহার ফলে বাঙ্গালীর ঘরে ঘরে দুগ্ধ হইত।

বাঙ্গালী সেই দুগ্ধ বা অমৃতের আস্বাদনে তৃপ্তিলাভ পূর্ব্বক স্বাস্থ্যরক্ষার উপায় বিধান করিত। এখন সে সকল ব্যবস্থা উঠিয়া গিয়াছে; বাঙ্গালী মরিবে না কেন?

স্ত্রীজাতির মৃত্যু

লোকগণনার রিপোর্টে প্রকাশ, বাঙ্গালী-পুরুষের মত বাঙ্গালী-মহিলার মৃত্যু-সংখ্যাও খুব বেশী। ইহারও কারণ—আমাদের মত-মহিলারা বিগড়াইয়া গিয়াছেন। সেকালের স্ত্রীলোকগণ এখনকার মত নাকে চশমা আঁটিয়া চেয়ারে বসিয়া পুস্তক পাঠে অভ্যস্তা থাকিতেন না। আগেকার পল্লী মহিলাগণ ধান ভানিতেন, জল তুলিতেন, বাসন মাজিতেন, আঙ্গিনা পরিষ্কার করিতেন, রন্ধন করিতেন। এক কথায় সাংসারিক সমস্ত কাজই করিতেন। লেখাপড়ার প্রচলন সেকালে একালের মত বিস্তৃতি-লাভ না করিলেও সেকালের স্ত্রীলোকেরা যে মোটেই লেখাপড়া জানিতেন না এমনও নহে। স্ত্রীলোকদিগের যেটুকু লেখাপড়া দরকার, তখনকার স্ত্রীলোকগণ তাহা জানিতেন। তাঁহারা তাহাদের সাংসারিক কাজ শেষ করিয়া রাত্রে তাঁহাদের শিশু পুত্রদিগকেও পড়াইতেন। তাই সেকালের বালকগণ প্রথমভাগ ও দ্বিতীয়ভাগ তাহাদের মাতার নিকট শেষ করিয়া তবে বিদ্যালয়ে অধ্যয়ন করিতে যাইত। এখন যেমন মহাত্মা গান্ধীর চেষ্টায় স্ত্রীলোকগণ চরকা কাটিতেছেন, পূর্ব্বেও স্ত্রীলোকেরা তাহা করিতেন। ফল কথা, সে কালের বাঙ্গালী পুরুষও স্ত্রীলোক হিন্দু জাতির ধর্ম্ম ও কর্ম্ম অক্ষুণ্ণ রাখিয়া যেরূপ ভাবে কালক্ষেপ করিতেন, তাহাই ছিল বাঙ্গালীর স্বাস্থ্যোন্নতির কারণ।

এখনকার মত তাই এত অসুখ বিসুখও সেকালে ছিল না। তখন একটু আধটু অসুখ যাহা করিত, সংসারের প্রাচীনা স্ত্রীলোকেরাই পাচন মুষ্টিযোগ দ্বারা আরোগ্য করিতে সক্ষমা হইতেন। এইজন্য এখনকার মত ১৬ টাকা ফিঃ দিয়া তখন ডাক্তার কবিরাজ দেখাইয়া হাওয়া বদলাইতে যাইবারও দরকার হইত না।

স্বাস্থ্যলাভের উপায় সংযম।

যাক—এখন কি করিলে বাঙ্গালী মরণের হাত হইতে নিষ্কৃতি পায় তাহাই আমাদের সর্ব্বাগ্রে আলোচ্য। স্বাস্থ্যোন্নতি করিতে হইলে বিলাসিতার মায়া বিসর্জ্জন দিতে হইবে। সেকালের কর্ম্মময় ভাব স্রোতে আবার বাংলা দেশকে প্লাবিত করিয়া তুলিতে হইবে। ধর্ম্মভাব জাগাইয়া তুলিতে হইবে। বাঙ্গালী জাতির যুবকদিগকেই এ কার্য্যে অগ্রসর হইয়া একার্য্য সাধন করিতে হইবে। তাঁহারাই দেশের সম্পূর্ণ ভরসার স্থল। তাঁহাদিগকে এক একজন প্রকৃত কর্ম্মী হইতে হইবে। প্রকৃত কর্ম্মীর লক্ষ্য কি ?

"হতো বা প্রাপ্স্যসি স্বর্গং জিত্বা বা ভোক্ষ্য মহীম্।
তস্মাদুত্তিষ্ঠ কৌন্তেয় যুদ্ধায় কৃতনিশ্চয়ঃ।"

প্রকৃত কর্ম্মীর লক্ষ্য—হয় মৃত্যু না হয় সফলতা। যদি তুমি সফলতা লাভ কর, রাজ্য লাভ করিবে, আর যদি তোমার মৃত্যু হয় স্বর্গ লাভ করিবে। অতএব দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হইয়া কার্য্যে প্রবৃত্ত হও। ভগবান শঙ্করাচার্য্যের ন্যায় বলিতে হইবে—

"অহং কর্ত্তা ঈশ্বরময় ভৃত্যবৎ করোমি"

অর্থাৎ—আমি দাস, ঈশ্বর প্রভু, কর্ম্ম তাঁহার, আমি মাত্র সাধন-মন্ত্র স্বরূপ। তাঁহারই প্রীতি বা প্রয়োজনের জন্য কর্ম্ম করিতেছি। এই গেল কর্ম্মীর কথা। কর্ম্মের সাফল্য সাধনের জন্য আমাদিগকে কিন্তু সর্ব্বাগ্রে সংযমব্রত শিক্ষা করিতে হইবে, সকল রিপুগুলির পরিচালন ব্যাপারেই আমাদিগকে সংযমের পরাকাষ্ঠা দেখাইতে হইবে। আমাদিগকে খাদ্য প্রভৃতির বিচারের জন্য আমাদের তৃতীয় রিপুর সংযম শিক্ষা সর্ব্বাগ্রে কর্ত্তব্য। হোটেলের অখাদ্য কুখাদ্য ভক্ষণ করিয়া জীবন নষ্ট করা কখন উচিত নহে। বিলাসিতার কথা পূর্ব্বেই বলিয়াছি, উহা আমাদিগকে একেবারে বিসর্জ্জন করিতে হইবে। দেশের লোকে মোটা ভাত মোটা কাপড় যাহাতে সকলে খাইতে পরিতে পায়—তাহার ব্যবস্থা করিতে হইবে। মহিলাদিগকেও সাংসারিক কার্য্য, সন্তান পালন, স্বাস্থ্যরক্ষা প্রভৃতি শিক্ষা করিতে হইবে। দেশের স্ত্রীলোকগণ এসব শিক্ষা করিলে তাহাদের গর্ভজাত সন্তানগণও অকাল মৃত্যুর হাত হইতে রক্ষা পাইবে।

বাঁচিবার উপায় নির্দ্দেশ।

এখন আমাদিগকে বাঁচিতে হইলে কি২ করা আবশ্যক তাহার তালিকা সংক্ষেপে প্রদান করিলাম ঃ—

১। বিলাসিতা সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাগ করিতে হইবে।

২। মদ্যপায়ী ব্যক্তিদিগকে মদ্য ত্যাগ করিতে হইবে। অখাদ্য কুখাদ্য ভোজন একেবারে পরিত্যাগ করিতে হইবে।

৩। সহরের অলিতে গলিতে একতলার বাড়ীতে ঘর ভাড়া লইয়া বাসত্যাগ করিয়া পল্লী-গ্রামে গিয়া বাস করিতে হইবে।

৪। পল্লীগ্রামগুলির জলাশয় সকলের পঙ্কোদ্ধার করিতে হইবে। গ্রামে জলাশয় না থাকিলে জলাশয় খনন করিতে হইবে।

৫। গ্রামের জঙ্গলগুলি প্রতিবৎসর পরিষ্কার করিতে হইবে। বাড়ীর আশে পাশের পগার বা নর্দ্দামার তলিতে যাহাতে জল নিকাশ হইতে পারে তাহার ব্যবস্থা করিতে হইবে।

কৃষকদিগকে এ বিষয় উপদেশ দিতে হইবে—এরূপ করিলে তোমাকে মশায় কামড়াইবে না। তুমি সবল ও সুস্থ হইবে।

৬। প্রত্যেক গৃহগুলিতেই যাহাতে উপযুক্তরূপ

আলোক ও বাতাস প্রবেশ করিতে পায় তাহার ব্যবস্থা করিতে হইবে ;

৭। স্ত্রীলোকদিগকে দেশীয় টোটকা মুষ্টিযোগ গুলি শিক্ষা দিতে হইবে। যাহাতে তাঁহারা একটু আধটু অসুখ করিলে নিজ নিজ সন্তানদিগের চিকিৎসা নিজে নিজে করিতে সক্ষম হন তাহার ব্যবস্থা করিতে হইবে ও স্বাস্থ্য রক্ষা ও গৃহিনীপণা প্রভৃতি শিক্ষা দিতে হইবে।

উপরি লিখিত ব্যবস্থাগুলি করিলেই বাঙ্গালীর পল্লীগুলি আবার "সুজলা সুফলা মলয়জ-শীতলা শস্য-শ্যামালায়" পরিণত হইতে কয়দিন লাগে ? বাক্যে ইহা হইবার নয়। এ সম্বন্ধে বাক্যব্যয় অনেক হইয়া গিয়াছে। উপদেশ দিতে অনেকে পারেন। এখন কর্ম্মের ও কর্ম্মীর দরকার। পূর্ব্বেই বলিয়াছি একার্য্য সাধন করিতে হইলে দেশের যুবকদিগকে অগ্রসর হইতে হইবে। দীর্ঘকাল অলসতায় দেশের লোকের স্বাস্থ্য ভঙ্গ হইয়া পড়িয়াছে। কিন্তু ভাই সব, তোমরা হতাশ হইলে চলিবে না। ব্রহ্মচর্য্য-সাধন-কর্ত্তার ন্যায় আমরাও এক সুর মিলাইয়া বলিতেছি,—

"Yet time serves wherein you may redeem
Your vanished honours, and restore yourselves
Into the good thoughts of the world.

"এখন সময় আছে হওনা হতাশ।
বিধির কৃপায়, শুধু পুণ্য এই দিন
উদিয়াছে শুভক্ষণে সম্মুখে তোমার,
যদি দাও মন, এখনও সাধনা প্রতি
হইবে নিশ্চয় জগতের বরণীয়।"

বাস্তবিক যদি যুবকগণ হতাশ না হইয়া এইরূপ অনুষ্ঠানে প্রবৃত্ত হন তাহা হইলে তাঁহারা নিশ্চয়ই জগতের বরণীয় হইবেন তাহাতে সন্দেহ মাত্র নাই। তাঁহাদের নাম বাংলার ইতিহাসে চিরদিন স্বর্ণাক্ষরে অঙ্কিত হইয়া থাকিবে, কিন্তু তাহাকে মনে করিতে হইবে—

"I slept and dreamt that life was beauty
I woke and found that life was duty".

"ঘুমঘোরে দেখি স্বপ্ন, জীবনের খেলা,
শুধু শান্তি শুধু সুখ,—সৌন্দর্য্যের লীলা।
নিদ্রাভঙ্গে কর্ম্মক্ষেত্রে—হেরি চারি ধারা ;—
কর্ত্তব্য—কর্ত্তব্য শুধু ;—কঠোর সংসার।"

আশা করি দেশের যুবকগণ—

"অভ্যাসেন চ কৌন্তেয় বৈরাগ্যেন চ গৃহ্যতে"

এই মহা-বাক্য স্মরণ করিয়া অগ্রসর হইলে শুভ ফল লাভ করিবেন। ভগবানের কাছে প্রার্থনা করি—

"বাঙ্গালার মাটি বাঙ্গালার জল
রক্ষা হোক্ রক্ষা হোক্ হে ভগবান।"

অজীর্ণতা

শ্রীবিমলচন্দ্র রায়

আমাদের দেশের অধিকাংশ লোকই অজীর্ণতার সহিত পরিচিত। শতকরা ৩০ জন লোক ডিস্‌-পেপসিয়ায় ভুগিয়া থাকেন। এই অজীর্ণতা রোগটী আপনা হইতেই আসেনা। ইহা আমাদের স্বেচ্ছাকৃত অপরাধের শাস্তি। পরিপাক যন্ত্রের ক্রিয়া-বিকারেই অজীর্ণতা দেখা যায়।

শরীরের পুষ্টিসাধন, ক্ষয়পূরণ, এবং উত্তাপ উৎপাদনের জন্যই আমরা আহার করি। আহার্য্য দ্রব্য যে কি ভাবে আমাদের শরীরের এই সমস্ত কাজে লাগে তাহা আমরা বুঝিতে পারি না। আমরা শুধু আহার করিয়াই খালাস পাই। আহার করিবার পর আমাদের পরিপাক যন্ত্রগুলি নিয়মিতরূপে পরিপাক ক্রিয়া আরম্ভ করে। এই পরিপাক যন্ত্রগুলির কার্য্যের ব্যাঘাত ঘটিলেই ভুক্তদ্রব্য সুচারুরূপে পরিপাক হয় না। এবং তখনই অজীর্ণতা দেখা যায়। এই অজীর্ণতা উপেক্ষা করিবার জিনিষ নহে। খাদ্য দ্রব্য সুচারুরূপে পরিপাক হইয়া আমাদের জীবিত রাখে ; সুতরাং পাক যন্ত্রগুলি যদি বিগড়াইয়া যায় তাহা হইলে আমাদের স্বাস্থ্যহানি হইয়া আমরা যে ক্রমশঃ মৃত্যুমুখে পতিত হইব, হইাতে আশ্চর্য্যান্বিত হইবার কিছুই নাই। এক্ষণে যাহাতে আমাদের পরিপাক ক্রিয়া সুন্দরভাবে পরিচালিত হয় সে বিষয়ে সর্ব্বাগ্রে দৃষ্টি রাখিতে হইবে। রোগ আক্রমণ করিলে যথাযথ ব্যবস্থাদ্বারা যাহাতে উহা সম্পূর্ণরূপে সারিয়া যায় তাহার জন্য বিশেষ চেষ্টা করিতে হইবে। এরোগ একবার স্থায়ী হইয়া দাঁড়াইলে কোন প্রকারেই তাহার প্রতিকার করা সম্ভবপর হয় না।

এখন কি ভাবে চলিলে আমাদের পরিপাকক্রিয়া সুন্দররূপে চালিত হয় তাহাই সংক্ষেপে কিছু বলিতে চেষ্টা করিব।

আমাদের এই বিষয়টী খুব ভাল করিয়া স্মরণ রাখিতে হইবে যে—মানসিক অবস্থার সহিত পরি-পাক ক্রিয়ার ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ। আহারকালীন মনের প্রফুল্লতা নষ্ট হইলে পাকাশয় রস, পাচক রস নিঃসরণে বিঘ্ন ঘটে এবং তাহাতে জীর্ণশক্তি হ্রাস পাইতে থাকে। ভোজনকালে মানসিক প্রফুল্লতা থাকিলে পরিপাক ক্রিয়া নির্ব্বিঘ্নে সম্পন্ন হয়। তখন মনে ভয়ের, ক্রোধের বা শোকের আবির্ভাব হইলে পরিপাক পেশী সকল নিস্তেজ হইয়া পড়ে, শোনিতকে বিষাক্ত করিয়া তুলে এবং শরীরের সমস্ত যন্ত্রই বিরূপাকার ধারণ করে। এজন্য আহারের সময় হাসি গল্প করিয়া মনকে প্রফুল্ল রাখিতে হইবে। ভোজন শালা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হইবে এবং যাহাতে দুর্গন্ধ নাসিকায় প্রবেশ না করে তাহা দেখিতে হইবে। সেঁত সেঁতে পচাদুর্গন্ধযুক্ত স্থানে আহার করিলে মানসিক বিকার উপস্থিত হয় এবং উহাতে

অজীর্ণতা দেখা যায়। পাঁচজন বন্ধু বান্ধবের সহিত বসিয়া প্রীতি-প্রদ কথোপকথনের সহিত আহার করিলে পরিপাক ক্রিয়া সুচারুরূপে সম্পাদিত হইয়া থাকে। সেকালে নবাবরা আহার কালীন বাদ্য বাজনার ব্যবস্থা করিতেন,—ইহার কারণ শুধু মনকে প্রফুল্ল রাখিবার জন্য।

আহার করিবার সময় আমরা প্রথমেই আহার্য্য দ্রব্য দন্ত দ্বারা ছিন্ন করিয়া পিঁষিয়া পাকস্থলীতে প্রেরণ করি। খাদ্য দ্রব্য যখন আমরা চর্ব্বন করি তখন মুখ মধ্যে লালার সঞ্চার হয় এবং এই লালার সাহায্যে পাকস্থলীতে ভুক্তদ্রব্য শীঘ্র সুন্দর ভাবে পরিপাক হয়। সেইজন্য প্রথমেই আমাদের খাদ্য দ্রব্য উত্তমরূপে চর্ব্বন করিয়া লালা সংযুক্ত করিতে হইবে। লালাতে একপ্রকার রস বিদ্যমান থাকে সেই রস আমাদের খাদ্যের শ্বেতসার অংশকে শর্করায় পরিণত করে। আমাদের আহার্য্যের মধ্যে অধিক পরিমাণে শ্বেতসার অবস্থান করে; সুতরাং সেগুলিকে পরিপাক করিতে হইলে আহার্য্য-দ্রব্য উত্তমরূপে চর্ব্বন করিয়া অধিক লালার সহিত মিশ্রিত করিয়া দিতে হইবে। কেননা, শ্বেতসার যতক্ষণ পর্য্যন্ত না শর্করায় পরিণত হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত উহা আমাদের শরীরের কোন উপকারেই লাগে না। এই জন্যই ধীরে ধীরে উত্তমরূপে চর্ব্বন করিয়া তবে খাদ্যদ্রব্য গলাধঃকরণ করিতে হইবে; নচেৎ পরিপাকের ব্যাঘাত ঘটিয়া অজীর্ণতার দেখা দিবে। আহার্য্য উত্তমরূপে পিঁষিয়া তারপর গলাধঃ-করণ করিতে হইবে। কারণ খাদ্যদ্রব্য খণ্ড বিখণ্ড না থাকিলে পাকস্থলীর পক্ষে জীর্ণ করা কঠিন হইয়া দাঁড়ায়, এবং উপর্য্যুপরি এরূপ খাদ্য তাহাকে জীর্ণ করিতে হইলে পাকস্থলী বড়ই ক্লান্ত হইয়া পড়ে এবং শীঘ্রই তাহার কার্য্যকারী শক্তি লোপ পায়। স্কুল, কলেজের ছাত্রেরা এবং চাকুরী-জীবি কেরাণীগণ কোন প্রকারে আহার্য্য গলাধঃকরণ করিয়াই স্ব স্ব কার্য্যে দৌড়ান এবং নির্দ্দিষ্ট স্থানে পৌঁছাইলে যখন অম্লে বুক জ্বালা করিতে থাকে তখনও তাঁহাদের জ্ঞানচক্ষু উন্মীলিত হয় না। এই রোগ প্রথমে শুধু নিজের দোষেই হইয়া থাকে, পরে এরূপ অবস্থা ধারণ করে যে কোন ঔষধই ইহার প্রতীকার করিতে সমর্থ হয় না।

সাধারণতঃ খাদ্যদ্রব্য পরিপাক হইতে তিন ঘণ্টা সময়-সাপেক্ষ। তবে সকলের পক্ষে এ নিয়ম চাটে না। অধিক দুষ্পাচ্য দ্রব্য আহার করিলে জীর্ণ হইতে খুবই অধিক সময়-সাপেক্ষ। আবার যাঁহারা ঘরে বসিয়া মানসিক পরিশ্রম বেশী করেন তাঁহাদের ভুক্তদ্রব্য জীর্ণ হইতে চারি পাঁচ ঘণ্টা সময় লাগিয়া থাকে। যাক্, ভুক্ত দ্রব্য জীর্ণ হইতে তিন ঘণ্টা সময় লাগিলে আরও তিন ঘণ্টা পাকস্থলীকে বিশ্রাম করিতে দিয়া তবে দ্বিতীয়বার আহার করা উচিত; কিন্তু অনেকেই তিন ঘণ্টা ত' দূরের কথা একবার ভুক্তদ্রব্য সম্পূর্ণ জীর্ণ না হইতেই দ্বিতীয়বার ভোজন ক্রিয়া সমাধা করেন। ভুক্তাবশেষ পাকযন্ত্রের মধ্যে অবস্থান করিতে করিতেই যদি দ্বিতীয়বার নূতন খাদ্যদ্রব্য পাকনালী মধ্যে প্রবেশ করে তাহা হইলে পরিপাক ক্রিয়ার যথেষ্ঠ বিঘ্ন ঘটায় এবং এইরূপে অজীর্ণতা আক্রমণকরে। পরিশ্রমের পর বিশ্রাম করা যেরূপ স্বাভাবিক নিয়ম এবং সকলেই এই নিয়মের দাস সেইরূপ পাকযন্ত্র-মণ্ডলীরও বিশ্রাম আবশ্যক। অহর্নিশি পরিশ্রম করিলে পাকস্থলী অত্যধিক পরিশ্রমের ফলে অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে। সুতরাং একবার আহার

করিবার পর ভুক্তদ্রব্য সম্পূর্ণরূপে পরিপাক হইলেও আরও সময় পাকস্থলীকে বিশ্রাম দিয়া পুনরায় আহার করা উচিত। রসনা-বিলাসী ব্যক্তিগণের পক্ষে এই কথাটী ভালভাবে প্রযোজ্য।

দন্ত আমাদের কি কাজে লাগে তাহা পূর্ব্বেই উল্লেখ করিয়াছি। খাদ্যদ্রব্য উত্তমরূপে চর্ব্বন করিয়া গলাধঃকরণ করিলে পরিপাক ক্রিয়া অতি সহজেই সুসম্পন্ন হইয়া থাকে; কিন্তু যাঁহাদের দন্ত নানা রোগে আক্রান্ত তাঁহারা অচিরাৎ অজীর্ণতায় আক্রান্ত হইয়া থাকেন। দন্ত রোগ শতকরা ৯০ জন লোকের দৃষ্ট হয়। দন্ত প্রত্যহ নিয়মিত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন না করিলেই রোগদ্বারা আক্রান্ত হইয়া থাকে। দন্তের পীড়া থাকিলে একপ্রকার বিষময় পদার্থ দন্তমূল হইতে নিঃসৃত হইয়া পরিপাক নালির মধ্যে প্রবেশ করিয়া বিষক্রিয়া করিতে থাকে; এবং ইহা ঘটিলে পরিপাক ক্রিয়ার খুবই ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে ;—ফলে অজীর্ণতা আক্রমণ করিয়া থাকে। শুধু ইহাই নহে; শৈশবকাল হইতেই দন্তের যত্ন না করিলে অল্প বয়সেই দন্ত নানা প্রকার পীড়ায় আক্রমিত হইয়া নষ্ট হইয়া যায়। তখন খাদ্যদ্রব্য উত্তমরূপে চর্ব্বিত না হইয়াই পাকস্থলীতে গমন করে, ইহাতে অজীর্ণতা আক্রমণ করে।

অধিক রাত্রিতে আহার করাও স্বাস্থ্যের পক্ষে অহিতকর। নিদ্রার সময় পরিপাক যন্ত্রও বিশ্রাম করে; সুতরাং শয়নের পূর্ব্বে অধিক আহার করিলে সমস্ত ভুক্তদ্রব্য জীর্ণ হইতে পারে না—ফলে অজীর্ণ ভুক্তাবশেষ পাকস্থলীতে থাকিয়া যায় এবং এইরূপে অজীর্ণতা আক্রমণ করে। রাত্রি নয়টার মধ্যে আহার করা যুক্তিযুক্ত এবং রাত্রের আহারও লঘুপাক হওয়াই বাঞ্ছনীয়।

অধিক মাত্রায় ঝাল খাওয়া অন্যায়। অনেকেই দেখি আহার্য্যে লঙ্কা টিপিতেছেন আর সঙ্গে সঙ্গে ঘটি ঘটি জল পান করিতেছেন। ইহা বড়ই অহিতকর। পাকস্থলী অধিক ঝাল সহ্য করিতে পারে না। ফলে শূল বেদনা হইতে দেখা যায়। এবং আহারের সময় অধিক জল পান করা অন্যায় ;—ইহাতে পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে। কারণ, পাচক রস জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া তরল হইয়া যায় এবং অজীর্ণতা ঘটিয়া থাকে।

অজীর্ণতার একটী প্রধান কারণ—চা সেবন। আজকালকার সভ্যতার যুগে যিনি চা পান হইতে বিরত থাকেন তিনি ভদ্রনামের নাকি অযোগ্য। কিন্তু এই চা-সেবনকারী ভদ্ররা যখন অজীর্ণতার কোপে অস্থির হন—পেটে অন্ন কোন জিনিষই সহ্য হয় না—তখনও একবার ভাবিয়া দেখেন না যে ভদ্র সাজিতে গিয়া তাঁহারা যমরাজার দুয়ারের কত নিকটে আসিয়া পড়িতেছেন। চা এবং কাফির মধ্যে একপ্রকার উত্তেজক পদার্থ বিদ্যমান থাকে এবং সে কারণ উহা সেবনে পরিপাকক্রিয়ার অনিষ্ট সাধন হইয়া থাকে। প্রাতঃকালে শূন্য পেটে চা সেবন করা স্বাস্থ্যের পক্ষে খুবই অহিতকর। ক্রমাগত চা সেবনের ফলে দারুণ অজীর্ণতা দেখা দেয় এবং এই অজীর্ণতা জীবনে সারে না।

(ক্রমশঃ)

গোরক্ষা ও গোপালন

এক সময় কলিকাতা হাইকোর্টের ভূতপূর্ব্ব মাননীয় বিচারপতি উডরফ সাহেব বলিয়াছিলেন যে কোন দেশের গো-জাতির অবনতি তত্রত্য অধিবাসীর অধঃপতন সূচনা করে, এই মন্তব্য বাঙ্গালা দেশে বর্ণে বর্ণে সত্য বলিয়া প্রতিপন্ন হইয়াছে। বাঙ্গালী জাতি আজ অলস, পরমুখাপেক্ষী, দুর্ব্বল ও অকর্ম্মণ্য বলিয়া উপেক্ষিত ও অনাদৃত। ইহার কারণ উপযুক্ত খাদ্যাভাব ভিন্ন অন্য কিছুই নহে। একমাত্র দুগ্ধে আমাদের শরীর পোষণোপযোগী সমস্ত পদার্থ আছে। শুধু দুগ্ধ পান করিয়াই আমরা জীবন ধারণ করিতে পারি। কিন্তু সেই দুগ্ধ আজ দুষ্প্রাপ্য, আমাদের ছেলে মেয়েরা ইহা হইতে বঞ্চিত, তাই আমাদের এই দুর্দ্দশা,—"ভাইটামিন" বা খাদ্যপ্রাণ অভাবে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা

হারাইয়াছি। ফলে আজ আমরা ম্যালেরিয়া, কালা-জ্বর, বেরিবেরি প্রভৃতি রোগের কবলিত হইয়া মৃত্যু-মুখে পতিত হইতেছি। দুঃখের বিষয়, তথাপি বাঙ্গালী দুগ্ধের অপ্রাচুর্য্য দূর করিতে নিশ্চেষ্ট।

বঙ্গীয় গভর্ণমেণ্টের রিপোর্টে প্রকাশ বাঙ্গালা দেশের গোজাতি পৃথিবীর মধ্যে নিকৃষ্ট এবং দিন দিন ইহার অবনতি ঘটিতেছে।

গোজাতির অধঃপতনের কারণ দেশবাসীর গো-পালনে শৈথিল্য ও ঔদাস্য। অধিকন্তু, দেশে যে সকল দুগ্ধবতী গাভী আছে তাহারও ধ্বংস দ্রুত সাধিত হইতেছে। সহরস্থ গোয়ালারা প্রতি বৎসর এইরূপ হাজার হাজার গাভী কসাইয়ের হাতে দিতেছে। গোয়ালাদের এই সর্ব্বনাশকর কার্য্য হইতে কোন প্রকারে নিবৃত্ত করিতে পারিলে গোজাতির উন্নতির বিশেষ সহায়তা হয়।

বৈজ্ঞানিক প্রণালীতে অর্থনৈতিক হিসাবে অধঃপতিত বর্ত্তমান গোজাতির উন্নতিসাধন করিতে না পারিলে দুগ্ধের অভাব দূর করা যাইবে না। এবং গোজাতির উন্নতি করিতে হইলে গোবৎস হইতে আরম্ভ করিতে হইবে।

যদি আমরা দুগ্ধের অপ্রাচুর্য্য দূর করিতে পারি, তবে আবার আমাদের ছেলে মেয়েরা সুস্থ ও সবল হইবে, দেশে শিশুমৃত্যু হ্রাস হইবে এবং আবার আমরা শক্তি ও সাহস লাভ করিব।

অন্যান্য দেশের ন্যায় যদি আমাদের দেশের শিক্ষিত ও ধনী সম্প্রদায় গোজাতির উন্নতি কল্পে সম্মিলিত ভাবে চেষ্টা করেন, তাহা হইলে তাঁহারা সহজেই গোজাতির উন্নতিসাধন এবং দুগ্ধের অপ্রাচুর্য্য দূর করিয়া প্রচুর অর্থোপার্জ্জন ও দেশের ধনবৃদ্ধি করিতে পারেন।

দেশের গোজাতির উন্নতি ও দুগ্ধের অভাব দূর করিবার জন্য আমাদের এই সমিতি রেজেষ্টীকৃত ও

স্থাপিত হইয়াছে। সমিতি নিম্নলিখিত উপায়ে কার্য্য করিতে মনস্থ করিয়াছেন :—

(১) গোবৎস এবং উৎকৃষ্ট দুগ্ধহীন গাভীকে কসাইয়ের হাত হইতে উদ্ধার করিয়া দেশের অর্থ-নৈতিক ক্ষতি নিবারণ করা।

(২) দেশে সুস্থ ও সবল গাভী সৃষ্টি করিয়া দুগ্ধের অপ্রাচুর্য্য দূর করা।

(৩) যাহাতে লোকে অল্প ব্যয়ে অথবা বিনা ব্যয়ে নিজ যত্ন ও পরিশ্রম দ্বারা গোপালন করিয়া দুগ্ধ পাইতে পারে সে জন্য সংবাদপত্রাদির সাহায্যে প্রচার কার্য্য চালান।

(৪) সমিতির সভ্যগণকে যথাসম্ভব অল্প মূল্যে দুগ্ধবতী গাভী, মাখন, দুগ্ধ প্রভৃতি সরবরাহ করা।

(৫) চায়ের দোকানের ন্যায় দুগ্ধের দোকান কলিকাতা ও অন্যান্য সহরে সর্ব্বত্র স্থাপিত করা।

(৬) সমিতির সভ্যগণের গাভী দুগ্ধপ্রদান বন্ধ করিলে সেগুলিকে অল্প ব্যয়ে পালন করা ও তাহার প্রজননের উপযুক্ত ব্যবস্থা করা।

(৭) উপযুক্ত ব্যয় লইয়া সাধারণের গরু পালন ও তাহার প্রজননের উপযুক্ত ব্যবস্থা করা।

(৮) যে সকল গাভীর নিয়মিত সময়ের পূর্ব্বে বিয়ান বন্ধ হইয়াছে তাহাদের বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রজননের ব্যবস্থা করা।

(৯) গোজাতির উন্নতি দ্বারা দেশের কৃষি-কার্য্যের সহায়তা করা।

আমরা নদীয়া জেলার বাগাঁচড়ো গ্রামে নদী তীরে প্রকৃষ্ট জমি গ্রহণ করিয়া আমাদের গোশালা স্থাপন করিয়াছি এবং গরুর খাদ্যশস্য চাষ করিতেছি। আমাদের গোশালা সংলগ্ন বিস্তীর্ণ গোচারণ ভূমিতে গরু স্বেচ্ছায় বিচরণ করিতে পারে এবং প্রয়োজনানুসারে ছায়া ও ভাল পানীয় পাইতে পারে।

উৎকৃষ্ট জাতীয় গাভী ও বৎস ক্রয় করিয়া আমাদের গোশালায় তাহাদিগকে বৈজ্ঞানিক প্রণালীতে লালন পালন ও প্রজননের ব্যবস্থা করিয়াছি।

আমাদের এই সকল গাভীর বিয়ান হইলে কলিকাতায় দুগ্ধ সরবরাহের সুবিধার জন্য আমরা এই সকল গাভী কলিকাতার নিকটবর্ত্তী স্থানসমূহে স্থানান্তরিত করিব। আমাদের উদ্দেশ্য সাফল্যের দিকে যতই অগ্রসর হইবে ততই আমরা দেশের প্রধান প্রধান স্থানে কেন্দ্র স্থাপন করিব এবং কিরূপে উন্নত প্রণালীতে গোপালন করিতে হয় এবং ইহাতে আমরা কতদূর লাভবান হইতে পারি তাহা সাধারণকে শিক্ষা দিব।

বাঙ্গালায় এ ধরণের প্রতিষ্ঠান এই প্রথম স্থাপিত হইল। বাঙ্গালী যদি তাহার লুপ্ত গৌরব পুনরুদ্ধার করিতে চাহে, অন্যান্য জাতির মধ্যে আবার উন্নতশিরে দাঁড়াইতে চাহে, তবে এই জীবন মরণের সমস্যাকে উপেক্ষা না করিয়া আমাদের মহদুদ্দেশ্যকে সর্ব্ব-প্রকারে সাফল্যমণ্ডিত করিবার জন্য তাহাদের অগ্রসর হওয়া অবশ্য কর্ত্তব্য। এই কার্য্যের সাফল্য শুধু মনুষ্যত্বের পরিচায়ক হইবে না, ইহাতে দেশের প্রভূত অর্থনৈতিক উন্নতিও সাধিত হইবে।

মানুষ মৃত্যু-পথে

শ্রীহরেন্দ্রনাথ সিংহ

সুন্দর চায়ের কাপ্ কাঁচের গেলাস,
হোটেলে শোভিয়া সদা জাগায় পিয়াস।
ঝক্‌ঝকে তক্‌তকে শোভা বৃদ্ধি পায়,
বিশ্রাম লাগিয়া লোক্ বসিছে সেথায়।
চায়ের দোকান ও'লা মধুর হাসিয়া,
"দাদা" সম্বোধনে তোষে সবারে ডাকিয়া।
ব্যবসা খাতিরে লোকে করে বটে তাই,
কিন্তু এক কথা আমি সবারে জানাই।
মনে যদি লাগে ভালো ভেবে দেখ' তবে,
ভবিষ্যতে আর কেহ থেকোনা নীরবে।
কাপে, গ্লাসে, প্লেটে খাওয়া ছাড়ো ত্বরা করি',
যক্ষ্মা রোগে দেশ যায় আতঙ্কে শিহরি।
আমার কথায় যদি না হয় প্রত্যয়,
পরীক্ষা করিতে দাও ঘুচিবে সংসয়।
বীজাণু মিলিবে তায় ভীষণ ছোঁয়াচে,
একবার প্রবেশিলে প্রাণ নাহি বাঁচে।
চায়ের দোকান ও'লা হও সাবধান'
বিনা দোষে আর কেন বধিছ পরাণ।
মাটির গেলাস ভাঁড় মিলিবে প্রচুর,
কাপ্ গ্লাস্ একেবারে ভেঙ্গে কর দূর।
ডিসের বদলে শুধু শাল পাতা দাও,
দুষ্ট ব্যাধি এইরূপে ত্বরায় তাড়াও।
গভর্ণমেণ্ট এ বিষয়ে দেয় যেন মন,
তা না হোলে সকলের সংশয় জীবন।
ভালো যদি চাও ভাই হও সাবধান,
সম্মুখে জীবন ব্যাপি কর্ত্তব্য মহান্।

শিখিবার কথা

(অধ্যাপক শ্রীরমেশ শর্ম্মা)

মদনিবারণঃ—সৎশিক্ষার সঙ্গে সঙ্গে সৎবুদ্ধির বিকাশ স্বাভাবিক। শিক্ষারও ইহাই লক্ষ্য। আজ জার্ম্মাণী শিক্ষার চর্চ্চায় মন প্রাণ ঢালিয়া দিয়াছে। অন্যান্য বিষয়ের মধ্যে আজ তাঁহারা রসায়ন বিদ্যারও সমধিক চর্চ্চা করিতেছেন। গভীর গবেষণার ফলে আজ এলকোহলের অর্থাৎ সুরাসারের অপকারিতার দিকে তাঁহাদের লক্ষ্য পড়িয়াছে। ঔষধ হিসাবে, গোখুরে সাপের তীব্র বিষও মানুষ ব্যবহার করে; তাই বলিয়া ঐ বিষের সরবৎ যখন তখন পান করা নিরাপদ নহে। সেই-রূপ, মদের এলকোহল বিষ, বিয়ার, হুইস্কি হিসাবে পান করা মহা অনিষ্টকর। আমাদের দেশে যেমন মিশ্রির সরবৎ, ডাবের জল লোকে অনায়াসে পান করে, এতদিন জার্ম্মাণীতে বিয়ার লোকে সেইরূপ পান করিত। কিন্তু সুখের বিষয় আজ জার্ম্মাণ যুবক খেলার মাঠে, শিকারের জঙ্গলে, অবসাদ ক্লান্তি দূর করিবার জন্য বিয়ার পান ত্যাগপূর্ব্বক নানাপ্রকার ফলের সরবৎ, লিমনেড্ ইত্যাদি পান করিতেছেন। অবশ্য ইহাতে তাঁহারা উপকার পাইয়াছেন। এই পুরাতন কুঅভ্যাসের মোহিনী-শক্তির বিষয় তাঁহারা ধীরভাবে বিবেচনা পূর্ব্বক, পবিত্র স্বাস্থ্যকর নূতন পানীয়গুলিকে নানা উজ্জ্বল বর্ণে রঞ্জিত করিয়া সুন্দর সুন্দর বোতলে পূরিয়া তরুণগণের চিত্ত আকর্ষণ করিতেছেন। আশা করি দেশবাসী, বিশেষত শিক্ষিত এবং আরও বিশেষরূপে ইংলণ্ড, জার্ম্মাণী, আমেরিকা প্রত্যাগত শিক্ষিত ভারতবাসী এবিষয় স্থিরভাবে চিন্তাপূর্ব্বক অপেক্ষাকৃত অল্প শিক্ষিত দেশবাসীগণকে মদ্যপানের অপকারিতার বিষয় উপদেশ প্রদান করিলে আমাদের উপকার হইবে।

পানাভ্যাসঃ—পশু পক্ষী, কীট পতঙ্গ, এমন কি বৃক্ষলতার মধ্যেও পিপাসা আছে, ইহা বোঝা যায়। খাদ্যাদির ন্যায় পানীয় ও জীবনী শক্তির জন্য একান্ত প্রয়োজন। দেশ বিশেষে বিভিন্ন রকম পানীয় হইয়া থাকে। ভারতে যখন ভিন্ন ভিন্ন ঋতু বর্ত্তমান, তখন আমরা শীত গ্রীষ্মাদি ঋতুভেদে পানীয়ের বিষয়ই দুই একটি কথা বলিব। বিশেষ ভাবে আলোচনা করিতে হইলে, আয়ুর্ব্বেদের অনুপান বিধি পড়িতে হইবে। আজকাল যখন তখন লোকে কেবল চা পান লইয়াই ব্যস্ত। এ বিষয়ে লোকের অজ্ঞতা যেমন দায়ী, ব্যবসায়িকগণেয় অজ্ঞতাও কম দায়ী নহে। গ্রীষ্মের তাপে গলদ্ ঘর্ম্ম হইয়া আমরা চা পান করিতে ছুটিতেছি। আজকাল কোন কোন স্থানে ডাব, ঘোলের সরবৎ দেখিতে পাওয়া যায়। ব্যবসায়ীগণের সুবিধার জন্য আমরা কয়েকটি সরবতের কথা লিখিতেছি—কাঁচা আম ও তেঁতুল পোড়ার সরবৎ গ্রীষ্মকালে উপকারী। পুরাতন তেঁতুলের সরবৎও ভাল। তারপর আনারস, নেবু, কমলা নেবু, যবের ছাতু, চিড়া ভিজান, ইত্যাদির সরবৎও স্বাস্থ্যকর। শীতের সময় অল্প অল্প চা, কোকো, গরম দুধ মেলিন্‌স্ ফুডের ন্যায়, মুড়ী ভাজা, চিড়া

ভাজা, মুসুর ডালের গুঁড়ার সরবৎও ভাল। সব সময় তৈয়ারী পাওয়া যায় এবং উত্তেজক বলিয়া লোকে চা পান করে, মদ্যাদি পানের অভ্যাসও অনেকটা এই জন্যই। লোক নিজের ভাল সকলেই চায়। যদি তাহারা এই সব পানীয় পায়, তাহা হইলে মদের বিষ পানদ্বারা সংসারে দারিদ্র্য আনিতে এবং অকালে জীবন হারাইতে লোকে উৎসাহী কেন হইবে, অহরহঃ চা পানই বা কেন করিবে ?

চক্ষের ব্যায়াম ঃ—হিন্দুগণের হঠ-যোগ, সমস্ত শরীরের ব্যায়াম প্রণালী। সুখের বিষয় আজকাল পাশ্চাত্য জাতির বিশেষতঃ আমেরিকা বাসীর এদিকে দৃষ্টি পড়িয়াছে। অবশ্য তাঁহারা ভারতের সূক্ষ্ম প্রণালী এখনও ধরিতে পারে নাই কিন্তু যে ভাবে তাঁহারা রোগ নিবারণের জন্য উপবাস খাদ্য সংযম এবং অঙ্গের সৌন্দর্য্য সম্পাদনের জন্য ঔষধ, সাবান, পাউডার ইত্যাদির শরণাপন্ন না হইয়া ঔষধ ব্যবহার কমাইয়া শারীরিক ব্যায়ামের উপর সম্পূর্ণ মনোযোগ দিয়াছেন, তাহাতে বেশ মনে হয় যে ক্রমশঃ তাঁহারা ভারতীয় ঋষিগণের পথ ধরিতে সমর্থ হইবেন।

আজ চখের ব্যায়ামের বিষয় বলিব, অবশ্য মুষ্টি যোগ এ বিষয় বিশিষ্ট পথ। ইহা অভ্যাস করিলে দেশ হইতে চশমার ব্যবহার অনেক কমিয়া যাইবে। বর্ত্তমান প্রণালী এইরূপ স্থির হইয়া বসিয়া, চক্ষু বেশ মেলিয়া, ৮।১০ বার, যতদূর সম্ভব কপাল এবং আকাশের দিকে তাকান আবার ধীরে ধীরে ক্রমশঃ একেবারে নীচের দিকে তাকান, এইভাবে বাম ও ডাইন পাশে তাকান, তারপর চক্ষের গোলাটীকে ৮।১০ বার ঘুরান। ইহা দ্বারা চক্ষের সূক্ষ্ম শিরায় বেশ রক্ত সঞ্চালন হয়, পেশীগুলিরও ব্যায়াম হয়, ইহাতে চক্ষের স্বাস্থ্য ভাল হয়। যাঁহাদের সুবিধা আছে তাঁহারা প্রাতে ৭।১০টার মধ্যে কিছুক্ষণ করিয়া সূর্য্যের দিকে একদৃষ্টে তাকাইয়া থাকিতে অভ্যাস করিলে, চক্ষের তেজ অত্যন্ত বৃদ্ধি পাইবে এবং ক্রমশঃ চশমা ত্যাগ করিলেও চলিবে, এই সঙ্গে আরও একটী কথা বলিয়া দি —২।৩ টুকরা করিয়া হরিতকী, আমলকী বহেরা বেশ করিয়া ধুইয়া এক বা আধ আউন্স গরম জলে কিছুক্ষণ ভিজাইয়া সেই জল ছাঁকিয়া পরিষ্কার শিশিতে রাখিয়া দিতে হইবে এবং একটী ড্রপারের দ্বারা দিনে তিনবার চক্ষুতে দিলে, এমন কি চক্ষের ছানী পর্য্যন্ত সারিয়া যায়।

দুইদিন পর পর এই জল ফেলিয়া, নূতন জল করিয়া লইতে হইবে।

সহরে সরল কৃষি—গ্রামে বা ছোট ছোট সহরে সরল কৃষি শিক্ষার মত সিমেণ্ট বোঝাই সহরে মাটী পাওয়া দুষ্কর। অবশ্য ইহার মধ্যেই ব্যবস্থা করিতে হইবে। কলিকাতায় বড় বড় পার্ক আছে। এইস্থানে সহর বাসীগণ পরিষ্কার হাওয়া পাইতে আসেন। কিন্তু পেটে না খাইলে, দেহত ক্রমশঃ শুষ্ক হইয়া, ধ্বংস হইবে, তখন আর হাওয়া কে খাইবে ? এইজন্য এখন সর্ব্বপ্রথম পেটে খাওয়ার কিছু ব্যবস্থা বালক বালিকাগণকে শিক্ষা দিতে হইবে। পার্কে পার্কে মালী আছে। কিছু জমিতে তাহারা অতি সহজেই এক এক দলকে, লঙ্কা বেগুন শাক কুমরা, লাউ শঁসা, ঢেড়স ইত্যাদি চাষ শিক্ষা দিতে পারে। তারপর নানা সুগন্ধী ফুলের বাগান করা শিখান যায়। আশাকরি ছাত্রগণের কল্যাণের জন্য, কর্পোরেশন এই বিষয় মনোযোগী হইবেন। অভিভাবকগণেরও এই দিকে দৃষ্টি আকর্ষণ করা যাইতেছে। মাটী কোপান বেশ স্বাস্থ্যের ব্যায়াম।

স্যার রোণাল্ড রস্ সাহেবের মতে

যাহাতে ম্যালেরিয়া আবার না হয় সেরূপ

চিকিৎসাপ্রণালী।

(বর্ত্তমান সময়ের ম্যালেরিয়া রোগের সর্ব্বপ্রধান বিশেষজ্ঞ ডাক্তার সার্ রোণাল্ড রস্ সম্প্রতি যে একটী প্রবন্ধ লিখিয়াছেন তাহা অবলম্বনে লিখিত)

সহজ চিকিৎসা।—সিরিয়া দেশের ন্যামানকে যখন বলা হইয়াছিল যে তাহার কুষ্ঠরোগ সারাইতে হইলে জর্ডন নদীতে সাতবার গা ধুইতে হইবে, তখন সে ব্যবস্থাপত্রটী এত সহজ দেখিয়া বড়ই রাগ করিয়াছিল। এই জন্য ইহুদী দেশের ম্যালেরিয়ার বিশেষজ্ঞ ডাক্তারেরা ক্রমাগত কুইনাইন খাওয়াইয়া এই রোগ সারাইবার যে খুব সহজ ব্যবস্থা দিয়া গিয়াছেন, ডাক্তারেরা সেই সহজ উপায়ে রোগীকে চিকিৎসা করিতে চান না। এ সম্বন্ধে আমি আরও কিছু বলিতে চাই।

ব্যবস্থাপত্র।—গত ১লা অক্টোবর গ্লোয়ান্ স্কোয়ারের কাছে মিনিষ্ট্রী অব্ পেনসন্ গ্রীষ্মপ্রধান দেশের রোগ নির্ণয় করিবার জন্য যে একটী বড় হাসপাতাল তৈয়ারী করেন, তাহাতে আমরা নিম্নলিখিত ব্যবস্থাপত্র ব্যবহার করি বা ব্যবহার করিবার পরামর্শ দিই :—

সাল্‌ফেট্ অফ্ কুইনাইন ... ... ৮০ গ্রেণ।
ডাইলিউটেড সাল্‌ফিউরিক এসিড্ ... দরকার মত।
জল ... ... ৮ আউন্স।

মাত্রা।—মদের গ্লাসের অর্দ্ধ গ্লাস (বড় চামচের দুই চামচ) কিংবা এক বোতলের আট ভাগের এক ভাগ প্রত্যহ খাওয়ার ঠিক পূর্ব্বে সেবন করিবে, কোন মতে অন্যথা না হয়। আরও——সপ্তাহের জন্য বোতল সপ্তাহে একবার করিয়া পুনরায় ভর্ত্তি করিবে।

এই ঔষধই সম্ভবতঃ পৃথিবীতে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক স্থানে ব্যবহার করা হয়। ব্যবহারের নিয়মটী আরও পরিষ্কার করিবার জন্য ব্যবস্থাপত্রটী উদ্ধৃত করিলাম। ১৮২০ খৃষ্টাব্দে পেলেটিয়ার ও কেভেন্‌টো ছিন্‌কোনা গাছের ছাল হইতে কুইনাইন বাহির করেন ; সেই সময় হইতে গরমদেশের প্রত্যেক স্থানেই ইহা ব্যবহার করা হইতেছে।

ব্যবহারের নিয়ম।—রোগী প্রথমবার আসিলে আমরা নিম্নলিখিতরূপে কুইনাইনের ব্যবহার করিয়া থাকি :—

(ক) রোগী প্রথমবার আসিয়া যদি জানায় যে গত কয়েক দিনের মধ্যে বা কয়েক সপ্তাহের মধ্যে তাহার ম্যালেরিয়া জ্বর ফিরিয়া ফিরিয়া হইয়াছে, কিংবা যদি তাহাকে রোগগ্রস্ত কিংবা তাহার রোগ জটিল বলিয়া বোধ হয়, অথবা সে ঔষধ খাইবে বলিয়া যদি বিশ্বাস করা না যায় তাহা হইলে আমরা তাহাকে

এক বা দুই সপ্তাহের জন্য যথেষ্ট পরিমাণ কুইনাইনের ব্যবস্থা করি। তাহার পর রোগীকে পরীক্ষার জন্য আবার আসিতে হইবে (বীজাণু পাওয়া যাউক বা না যাউক) কিন্তু

(খ) যদি রোগীকে বিশ্বাস করা যায় এবং যদি তাহার শরীর বিশেষ খারাপ না হইয়া থাকে, তাহা হইলে আমরা তাহাকে চারি সপ্তাহ পরে আবার আসিতে বলি এবং "তিন" এই শব্দটী ব্যবহারপত্রের শূন্য জায়গাটীতে বসাইয়া দিই।

এরূপ করিলে ডাক্তারখানা হইতে সে নিয়মিত ভাবে ঔষধ পাইতে পারে, এবং ইতিমধ্যে কষ্ট করিয়া ডাক্তারের সঙ্গে তাহাকে আর দেখা করিতে হয় না। যাহা হউক, উভয়স্থলেই রোগীকে সর্ব্বদাই বলা হয় যে চিকিৎসাসত্ত্বেও তাহার ম্যালেরিয়া জ্বর যদি আবার ফিরিয়া আসে তাহা হইলে অন্ততঃ দুই দিন প্রত্যহ খাওয়ার ঠিক পূর্ব্বে (এক মাত্রার স্থলে) তাহার ৩ মাত্রা করিয়া ঔষধ খাওয়া উচিত ; এবং যত শীঘ্র সম্ভব ডাক্তার আবার দেখান উচিত।

দ্বিতীয়বার আসিলে :—রোগী দ্বিতীয়বার আসিলে তাহাদিগকে সাধারণতঃ অনেকটা ভালই দেখা যায়। তখন তাহাদিগকে আর এক মাসের জন্য যথেষ্ট পরিমাণে কুইনাইন দেওয়া হয় (একই ব্যবস্থাপত্র) ; তাহার পর তাহাদিগকে আবার আসিতে হইবে।

তৃতীয়বার আসিলে :—তৃতীয়বার আসিয়া তাহারা সাধারণতঃ স্বীকার করে যে দ্বিতীয়বার আসার পর হইতে তাহাদের জ্বর আর আসে নাই, এবং তাহাদিগকে আরও ভাল দেখা যায় ; কিন্তু সম্ভব হইলে আরও এক মাস পর্য্যন্ত এই ঔষধ খাওয়া উচিত ; তাহা হইলে ১০ গ্রেণ কুইনাইন দিয়া ৯ হইতে ১২ সপ্তাহ পর্য্যন্ত চিকিৎসা করা হয়। রোজ কুইনাইন খাইবার উপকার ইহারা শীঘ্র বুঝিতে পারে বলিয়া সাধারণতঃ ৩ মাস ধরিয়া খাইতে সম্পূর্ণ ইচ্ছুক হয়।

চতুর্থবার আসিলে :—রোগী চতুর্থ বার আসিলে সাধারণতঃ তাহার কুইনাইন খাওয়া বন্ধ করিয়া দিই, কিম্বা আরও একমাস পর্য্যন্ত ৫ গ্রেণ করিয়া কুইনাইন খাইতে দিই ; কিন্তু আমি রোগীকে বুঝাইয়া বলি যে ইহাতে জ্বর আবার ফিরিয়া আসিতে পারে ; জ্বর ফিরিয়া আসিলে সমস্ত চিকিৎসা আবার ফিরিয়া আরম্ভ করিতে হইবে ; এবং যদি আবার জ্বর হওয়ার লক্ষণ দেখা যায় তাহা হইলে আমি তাহাকে তৎক্ষণাৎ উপস্থিত হইতে বলি। আমি ৫ বৎসরের অভিজ্ঞতা হইতে এই অনুমান করি যে, কোন রোগী একবার তাহার আগের স্বাস্থ্য ও সজীবতা ফিরিয়া পাইলে তাহার রোগ হয় একেবারে ভাল হইবে, আর তাহা না হইলে সম্ভবতঃ ছয় মাস, কি এক বৎসর কি আরও বেশী সময় অন্তর অন্তর মাঝে মাঝে রোগীর জ্বর ফিরিতে পারে। ১৮৯৭ খৃষ্টাব্দে ম্যালেরিয়ার অনুসন্ধান করিবার সময় যখন আমার নিজের ম্যালেরিয়া হয়, তখন আমি ঠিক উল্লিখিত ব্যবস্থা মত চারিমাস পর্য্যন্ত কুইনাইন খাইয়াছিলাম (অবশ্য আমি প্রথমতঃ বেশী মাত্রায় উহা খাইয়াছিলাম) ; আর কখনও আমার জ্বর ফিরিয়া আসে নাই।

কি প্রকার কুইনাইন খাইতে হইবে এবং উহা খাইবার সময়।—সস্তা বলিয়া আমরা "সল্‌ফেট্‌ অব্‌ কুইনাইন" ব্যবহার করিতে দিয়া থাকি। অধিকাংশ রোগীর বেলাতেই ইহাতে ভাল ফল দেখা যায়। আমার নিজের বহুদিনের অভিজ্ঞতার ফলে আমি সকাল বেলায় খাওয়ার ঠিক পূর্ব্বে কুইনাইন খাওয়া ভাল মনে করি, তাহার কারণ, প্রথমতঃ খাদ্যের প্রথম গ্রাসেই কুইনাইনের তিক্ত স্বাদ দূর করিয়া দেয়, আর দ্বিতীয়তঃ আমি মনে করি যে ঐ সময়ে এবং ঐ প্রকারে কুইনাইন দেওয়া হইলে খুব ভাল ফল পাওয়া যায়। অনেক রোগী বলিয়াছিল যে ইহাতে তাহাদের গা বমি বমি করে; কিন্তু আমি জানিয়াছি, তাহারা খাওয়ার আধঘণ্টা কি আরও পূর্ব্বে কুইনাইন খাইত—সে ত' অন্য কথা। যদি ইহা বাস্তবিক সহ্য না হয় (যেমন অল্প রোগীর পক্ষে) তাহা হইলে আমি রাত্রির খাওয়ার পূর্ব্বে অর্দ্ধ মাত্রা করিয়া খাইতে দিই, অথবা ইহার পরিবর্ত্তে "হাইড্রো-ক্লোরাইডের" ব্যবস্থা করি। যাহারা শ্রমজীবি তাহারা অল্প মাত্রায় দিনে ২।৩ বার না খাইয়া যদি সকাল বেলা খাওার পূর্ব্বে এক মাত্রা খায়, তাহা হইলে তাহাদের পক্ষে বেশী সুবিধা হয়। ৩০ গ্রেন মাত্রায় দুইবার সপ্তাহে খাইলে, বেশী ফল না পাওয়া গেলেও সম্ভবতঃ ঐ প্রকার ফলই পাওয়া যাইবে; কিন্তু লোকে ত, তাহা খাইবে না।

জ্বর ফিরিয়া আসা।—দৈনিক মাত্রায় ঔষধ খাইবার প্রথম ২।৩ সপ্তাহের মধ্যেই, কিংবা কদাচিত উহার বেশী দিন পরেও জ্বর পাণ্টাইয়া পাণ্টাইয়া হইতে পারে, কিন্তু অধিকাংশ লোকই এই প্রকার চিকিৎসায় এক মাসের মধ্যে অনেকটা ভাল হইয়া থাকে। সুতরাং যদি কোন রোগী এক মাসের মধ্যে ভাল হইতে না থাকে, তাহা হইলে খুব সম্ভব সে তাহার ঔষধ খাইতেছে না অথবা সে ম্যালেরিয়া ছাড়া অন্য কোন রোগে ভুগিতেছে।

জ্বর পাণ্টাইয়া হইবার কারণ।—প্রথম হাঁসপাতালে আসিবার সময় অধিকাংশ লোকের যখন জ্বর হয় তখনই ৫ হইতে ৩০ গ্রেন পর্য্যন্ত মাত্রায় কুইনাইন খায় না; এই জন্যই বারে বারে জ্বর আসে। এখন কথা হইতেছে যে উহারা যাহাতে প্রত্যহ উহা খায় সে জন্য উহাদিগকে লওয়াইতে হইবে। আমাদের অধিকাংশ রোগীই অতি ভালো লোক এবং তাহারা সকলেই ম্যালেরিয়া দূর করিতে চায়; তাহাদিগকে আমরা ঠাণ্ডাভাবে নানারূপ মিষ্ট কথায় লওয়াইয়া থাকি। যেমন—"আমি তাহাদিগকে বলি, 'বীজাণুরা' আমাদের শত্রু; পাণ্টাইয়া জ্বর হইবার সময় ইহারা আমাদিগকে আক্রমণ করে; কেবল মাত্র সেই আক্রমণের সময়ে যদি আমরা তাহাদের উপর কামান ছাড়ি, তাহা হইলে উহা খুব বুদ্ধির কাজ হইবে না। উহারা পলাইয়া গিয়া যখন খাদ্যের মধ্যে লুকাইয়া থাকে, তখনই উহাদের উপর কামান চালাইয়া উহাদিগকে নির্ম্মূল করিতে হইবে, তাহা হইলে আর তাহারা আপনাদের দল বাড়াইয়া ফিরিয়া আসিতে পারিবে না।" আমি আর একটা আমোদের কথা বলি: "আপনার স্ত্রীকে আমার নমস্কার জানাইবেন, এবং আপনি পছন্দ করুন বা না করুন, আপনাকে জোর করিয়া ঔষধ খাওয়াইবার জন্য আপনার স্ত্রীকে বলিবেন।" তাহারা অবস্থা বুঝে; স্ত্রী এ কথা শোনেন, এবং এক মাস পর রোগী অনেকটা সুস্থ হইয়া হাসিতে হাসিতে আসে।

জ্বর পাল্টাইয়া আসার পর চিকিৎসা।

জ্বর পাল্টাইয়া আসার একমাস পনর দিন পর্য্যন্ত ১০ গ্রেণের চেয়ে প্রত্যহ ১৫ গ্রেণ করিয়া কুইনাইন খাওয়া সম্ভবতঃ ভাল; কিন্তু তিন মাস চিকিৎসার বাকী সময়ের জন্য ১০ গ্রেণ করিয়া খাইলেই সম্ভবতঃ যথেষ্ট। প্রত্যহ ১০ গ্রেণের কম খাইলে যথেষ্ট হইবে কি না, সে বিষয়ে আমার সন্দেহ আছে। ১৯১৭ খৃষ্টাব্দে দুইটী হাঁসপাতালে জ্বর হওয়া ও জ্বর আবার ফিরিয়া আসা এই দুইয়ের মাঝখানে আমরা কুইনাইন বন্ধ করিয়া দিয়াছিলাম তাহাতে অত্যন্ত খারাপ হইয়াছিল। ম্যালেরিয়ার কোন লক্ষণ না থাকিলেও সাবধান হওয়ার জন্য কুইনাইন খাইতে সময় সময় উপদেশ দেওয়া হয়। খুব প্রবল জ্বরের পর পনরদিন রোগীকে বিশ্রাম করিতে দেওয়া যাইতে পারে; কিন্তু সে যেমন ভাল হইতে থাকে, তেমনই যেন একটু একটু করিয়া ক্রমশঃ পুরা খাটুনিতে লাগে—হাঁসপাতালেই হোক বা হাঁসপাতালের বাহিরেই হোক—বহুদিনের ম্যালেরিয়ারোগীর পক্ষে আলস্য অত্যন্ত খারাপ। বিশেষ বিবেচনা করিয়া টনিক, ফল, জোলাপ প্রভৃতি খাইতে দেওয়া উচিত।

চিকিৎসার বৈজ্ঞানিক ভিত্তি।—সিন্‌কোনা প্রথম ব্যবহৃত হইবার পর হইতে নানাবিধ আকারে এই চিকিৎসা করা হইয়াছে। যুদ্ধের পূর্ব্বে ভারতবর্ষে সৈনিক-বিভাগে ছয় সপ্তাহ কাল কুইনাইন খাওয়ার সরকারী আদেশ ছিল। আমি সর্ব্বদাই চারিমাস কাল পর্য্যন্ত খাওয়ার কথা বলিয়া আসিতেছি (মারে কোম্পানীর প্রকাশিত আমার "ম্যালেরিয়ার প্রতিষেধ" দেখ)। "যে তারিখে শেষ জ্বর পাল্টিয়া হইয়াছে, সেই তারিখ হইতে দুইমাস"—ম্যালেরিয়া চিকিৎসার সামরিক উপদেশাবলীতে এই আদেশ করা হইয়াছিল (যুদ্ধ অফিস, আগষ্ট, ১৯১৭)। কিন্তু, ফ্রান্সে দুইটী সেলোনিকা সৈন্যদলে যুদ্ধের সময় যে ম্যালেরিয়ার অতি সুন্দর চিকিৎসা করা হইয়াছে তাহাই আমার বিবেচনায় সর্ব্বাপেক্ষা উল্লেখযোগ্য উদাহরণ। উহারা ম্যালেরিয়ায় এরূপ জর্জ্জরিত হইয়া আসিয়াছিল যে উহাদের তিন ভাগের এক ভাগ লোককে মারসেলিস্ ও ডিপ্পের মধ্যে রাস্তার ধারের হাঁসপাতালগুলিতে রাখিয়া আসিয়াছিল, এবং এই দুইটী সৈন্যদল হইতে প্রত্যহ সকাল বেলা ১০০ কি তাহার বেশী লোকে হাঁসপাতালে আসিত। তিন মাসে প্রায় সম্পূর্ণ দল দুইটী (যাহারা তাহাদের লোকগুলিকে আবার সংগ্রহ করিয়া লইয়াছিল) ফ্রান্সের যুদ্ধের প্রথম সম্মুখভাগে দাঁড়াইয়াছিল। ইহা লেফ্‌টানেণ্ট কর্ণেল জে, ডল্‌রিম্প্‌ল, সি, এম, জি, ও, বি, ই, মহোদয়ের উৎসাহ ও দক্ষতার ফল; তিনি জেনারেল স্যার সি, বার্ট্‌চেলের আজ্ঞাধীনে কাজ করিতেন। সুতরাং অসামরিক ডাক্তারগণকে চিকিৎসার এই প্রণালীগুলি এখন খাটাইতে হইবে।

অন্য কোন প্রণালী তত ভাল নহে।—কিন্তু, বড় রকম কোন শোধক দ্বারা কি আমরা ম্যালেরিয়া-রোগীকে সম্পূর্ণরূপে ভাল করিতে পারি না? পারিলে ত' ভালই হইত। আমরা শিরার ও পেশীর ভিতর ইঞ্জেক্সন করিয়া বেশী মাত্রায় কুইনাইন্ দিয়া, খরসিভান দিয়া এবং যাহা ভাবিয়া পাইয়াছি সমস্তই পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি। এ

পর্য্যন্ত, উপরে যে দৈনিক মাত্রার কথা বলা হইয়াছে তাহাই সকলের চেয়ে ভাল এবং ইহাই সর্ব্বপ্রথম হইতে চলিয়া আসিতেছে। আজ যদি আমার ম্যালেরিয়া হয় তাহা হইলে অন্য কোন ঔষধ খাওয়ার কথা আমি স্বপ্নেও ভাবি না।

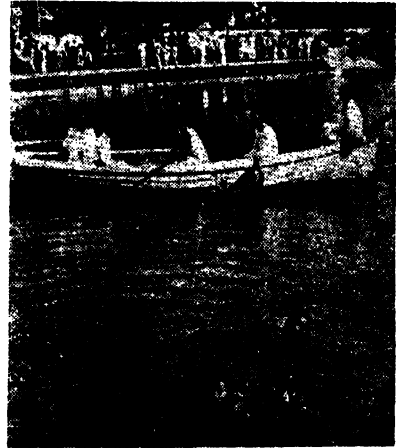
ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা সম্বন্ধে এখন অনেক কথাই লেখা হইতেছে, কিন্তু উহার অধিকাংশই কেবল পাল্টাইয়া জ্বর হওয়ার চিকিৎসা সম্বন্ধেই খাটে। অধিকাংশ স্থলেই, যদি জ্বর ফিরিয়া আসে তাহা হইলে আমরা নিশ্চয় করিয়া বলিতে পারি যে রোগী যথেষ্ট পরিমাণে, কিংবা যতবার দরকার ততবার, অথবা যথেষ্ট পরিমাণে ও বারে কুইনাইন খাইতেছে না। প্রায় প্রত্যেক যুক্তিমত কুইনাইন্-চিকিৎসা ২।৩ দিনের মধ্যে পাল্টাইয়া জ্বর হওয়া কমাইয়া দেয়; কিন্তু বর্ত্তমানে আমাদের কথা হইতেছে যে, জ্বরকে কোন মতেই ফিরিয়া আসিতে দেওয়া হইবে না।—(লান্সেট ৩রা জানুয়ারী, ১৯২০)।

সন্তরণে বাঙ্গালী

শ্রীপ্রভাত বসু

শ্রীমান্ প্রফুল্লকুমার ঘোষের নাম আজ দেশ বিদেশে ধ্বনিত হচ্ছে। সন্তরণ-পটুতার জন্য আগে থেকেই প্রফুল্লকুমার অনেকের নিকট পরিচিত, তবে আজকে আবার নূতন ক'রে তাঁর পরিচয় দেবার দিন এসেছে। দীর্ঘকাল-ব্যাপী সন্তরণ-কুশলতায় প্রফুল্ল কুমার আজ জগতের শ্রেষ্ঠ আসনে অধিষ্ঠিত !

গত ৩০শে আগষ্ট শনিবার সকাল ৬টা ৮ মিনিটের সময় শ্রীমান্ প্রফুল্লকুমার কর্ণওয়ালিস্ স্কোয়ার-স্থিত পুষ্করিণীতে সন্তরণ আরম্ভ করেন। প্রথমে তাঁর উদ্দেশ্য ছিল ৫০ ঘণ্টা সন্তরণ করা কিন্তু ৫০ ঘণ্টা পরেও তিনি একটুও ক্লান্ত হ'য়ে পড়েন নি সুতরাং চিকিৎসকগণের সম্মতিক্রমে তিনি আরও অধিকক্ষণ সন্তরণ করিবার বাসনা প্রকাশ করেন। অতঃপর ক্রমান্বয়ে দীর্ঘ ৬৭ ঘণ্টা সন্তরণের পর ২রা সেপ্টেম্বর মঙ্গলবার রাত্রি ১টা ১৮ মিনিটের সময় তিনি পুষ্করিণী পরিত্যাগ করেন !

সন্তরণশীলতায় প্রফুল্লকুমার জগতের প্রথম স্থান অধিকার করেছেন বলা যায়। এতকাল যাবত জগতের শ্রেষ্ঠ সন্তরণপটু ছিলেন মাল্টাদেশীয় আর্থার রিজো (Arthur Rizzo)। তিনি একাদিক্রমে ৬২ ঘণ্টা কাল সন্তরণ করেন। এরূপ শুনা যায় যে আর একজন আমেরিকা দেশীয় এককালে ৭২ ঘণ্টা সন্তরণ করেন তবে তাঁ'র এই সন্তরণ সাধারণ কর্ত্তৃক গ্রাহ্য হয় না।

বাঙ্গালীর গর্ব্ব করার অনেক বিষয় ছিল—এখনও অনেক কিছু আছে। বাঙ্গালী যাঁদের নিয়ে গর্ব্ব করতে পারে প্রফুল্লকুমার তাঁদের একজন। সব চেয়ে জোর ক'রে এই কথাটাই বলতে ইচ্ছে হয় যে প্রফুল্লকুমার বাঙ্গালী।

বিবিধ

ডাঃ লালবিহারী গাঙ্গুলী—

আমরা শোকসন্তপ্তচিত্তে জানাইতেছি যে, ডাঃ লালবিহারী গাঙ্গুলী, এম, বি, মহাশয় মাত্র ৪৮ বৎসর বয়সে সম্প্রতি ইহলোক পরিত্যাগ করিয়াছেন তিনি ক্যাম্পবেল মেডিকেল স্কুল হাঁসপাতালের প্রথম ডাক্তার ছিলেন। তিনি কলিকাতা মেডিকেল কলেজের একজন লব্ধপ্রতিষ্ঠ ছাত্র ছিলেন এবং ১৯০৯ সালে ক্যাম্পবেল হাঁসপাতালে যোগ দিয়াছিলেন। সরকার তাঁর বিচক্ষণতা ও কর্ম্মপটুতায় সন্তুষ্ট হইয়া অতি অল্প বয়সে তাঁহাকে 'রায় বাহাদুর' উপাধি দিয়াছিলেন। ১৮ বৎসর ধরিয়া তিনি হাসপাতালের সংক্রামক রোগ বিভাগের কর্ত্তা ছিলেন। ডাঃ গাঙ্গুলীর পুত্র কন্যা নাই। তিনি তাঁহার চরমপত্রে বিধবা সহধর্ম্মিনীর উপযুক্ত ব্যবস্থা করিয়া প্রায় দুই লক্ষ টাকার সম্পত্তি বেলগেছিয়া কারমাইকেল মেডিকেল কলেজকে দান করিয়া গিয়াছেন। এরূপ দান আমাদের দেশে বিরল।

ভগবান তাঁহার আত্মার সদ্গতি করুন ও বিধবার প্রাণে শান্তি দিন।

হতচ্ছাড়া ছেলে!—

গত ২রা সেপ্টেম্বর তারিখে সন্ধ্যার সময় Y.M.C A.র College বিভাগে "শিশু হিতসাধন সমিতি"র একটি অধিবেশন হয়। সেই অধিবেশনে মিসেস এ. এন. চৌধুরী সভানেত্রীর আসন গ্রহণ করেন। তিনি তাঁহার অভিভাষণে বলেন যে,—"শিশু জাতীয় সম্পত্তি। সুতরাং শিশুজীবন ও শিশু চরিত্র সম্বন্ধে রীতিমত গবেষণার প্রয়োজন।"

ডাঃ বি. সি. ঘোষ বলেন যে, যৌবনের যে মনোবৃত্তি তাহার যথাযথ পরিচালনা আবশ্যক। তিনি আরো বলেন যে, অপ্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে খেলা ধুলার মধ্য দিয়া সামাজিক ভাব জাগরুক করিলে স্বার্থপরতা ও সমাজ বিরোধী ভাব তাহাদের মন হইতে দূরীভূত হইয়া যাইবে। পরে মিঃ জে. এম. ঘোষ তাঁহার বক্তৃতা-প্রসঙ্গে তিনি যাহা শিখাইতে চাহিতেছেন তাহার বিশদ বর্ণনা করেন। এডিসনাল প্রেসিডেন্সি ম্যাজিষ্ট্রেট, মিঃ বি. কে. মুখার্জ্জী বলেন যে, যাহাদের আমরা হতভাগা অধঃপাতে যাওয়া ছেলে বলিয়া ছাড়িয়া দেই বা তাহাদের দণ্ডবিধান করি চেষ্টা করিলে সেই সব ছেলেদের 'মানুষ' করিয়া তোলা যাইতে পারে—এবং যাহাতে তাহাদের শিক্ষা সংস্কার ও পারিপার্শ্বিক অবস্থার সংস্কারের দ্বারা তাহা সম্ভবপর হয়—সেই ব্যবস্থা করা বিশেষ প্রয়োজনীয়। বাংলার স্কাউটদের প্রাদেশিক সম্পাদক মিঃ এন্. এন্. ভোস্ স্কাউট প্রচেষ্টার বিষয়ে বিশদভাবে বক্তৃতা দেন। তিনি বলেন যে, স্কাউটদলের ছোটো ছেলেদের কল্পনা বাড়াইয়া দেওয়া, বীরপূজা ও সেবার দিকে বড়দের প্রবৃত্তিকে চালিত করা—আর সকলের মধ্যে প্রকৃতির কোলে খোলা হাওয়াতে জীবনযাপনের ইচ্ছা ও সখ্যভাবের উদ্বোধন করা—ইহাই স্কাউট দল সংস্থাপনের মহৎ উদ্দেশ্য। সভানেত্রী মহাশয়া বলেন যে, যে সব ছেলেদের হাল ছাড়িয়া দেওয়া হয়, যাহারা অধঃপাতে গিয়াছে, তাহাদের বদ্‌মায়সী ক্ষমা করিলেই চলিবে না,—তাহাদের পারিপার্শ্বিক অবস্থার আমূল সংস্কার করিতে হইবে এবং জীবনের উদ্দেশ্য যে চরিত্রগঠন এই সরল নীতিটি তাহাদের মনে গাঁথিয়া দিতে হইবে।

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ⁄১০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,

(সত্ত্বাধিকারী)।

কার্য্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

সার, পি, সি, রায়ের পরিচালিত বেঙ্গল রিলিফ কমিটি
হইতে বিশেষ ভাবে
প্রসংশিত।

MALO TONIC

জ্বরের অদ্বিতীয় ঔষধ

এজেন্ট লইবার জন্য পত্র লিখুন

বল্লভ এণ্ড কো

১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ
৸৵০ চৌদ্দ আনা

ছোট বোতল ৮ দাগ
৷৷০ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট।

ইনফ্লুয়েঞ্জা সর্দ্দি, মাথাধরা, গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ
মূল্য প্রতি শিশি ৷৵০ আনা।

ডাইজেষ্টিব ট্যাবলেট।

ডিস্পেপসিয়া, অম্লশূল, পেট ফাঁপ, বদহজম ইত্যাদিতে বিশেষ উপকারী।

নিউর‍্যালজিয়া বাম।

বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ করিতে হয়, আশ্চর্য্য ফলপ্রদ ঔষধ।
মূল্য প্রতি শিশি ৷০ আনা।

স্কেবি কিওর।

প্রতি কৌটা ৷৵০ আনা।

খোসের মলম।

খোস পাঁচড়ার বহু পরীক্ষিত ঔষধ।

একজিমা কিওর।

প্রতি কৌটা ৵০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কৌটা ৷০ আনা।

সুলভে সর্ব্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at the New Pearl Press,
157-B, Dharamtallah Street, Calcutta.

HEALTH.

(Bengali)

৯ম সংখ্যা | কার্ত্তিক—October | ৮ম বর্ষ

সূচী ।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

সহঃ সম্পাদক—শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, এম. এ, বি এল।

কার্য্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

অষ্টম বর্ষ] কার্ত্তিক—১৩৩৭ [৯ম সংখ্যা

টাইফয়েড্-জ্বরে শুশ্রুষা

লেখক—ডাক্তার শ্রীরমেশ চন্দ্র রায়, এল্-এম্-এস্।

নাম।—এই জ্বরের আর একটি নাম, এণ্টারিক ফিভার বা বাতশ্লেষ্ম বিকার।

স্থূল লক্ষণ। (১) কখনো কখনো, প্রথমাবস্থায়, নাক দিয়া রক্ত পড়া।

(২) জ্বর—প্রায় তিন সপ্তাহকাল থাকে। প্রথম সপ্তাহে,—প্রত্যহ এক ডিগ্রি করিয়া উঠে; দ্বিতীয় সপ্তাহে,—১০২° নামে ১০৪° উঠে; তৃতীয় সপ্তাহে,—এক ডিগ্রি করিয়া কমিয়া, গায়ের স্বাভাবিক উত্তাপে দাঁড়ায়।

(৩) অল্প-স্বল্প কাশি ও বুকে সর্দ্দি প্রায়ই থাকে।

(৪) নাড়ী—জ্বরের তুলনায়, কম-দ্রুত চলে! সাধারণতঃ, পূর্ণ-বয়স্ক সুস্থলোকের নাড়ী, এক মিনিটে, ৭০-৮০ বার স্পন্দিত হয়। এক এক ডিগ্রি জ্বর বাড়ে, আর দশটি করিয়া নাড়ীস্পন্দনের সংখ্যা বাড়ে। এই ভাবে—

৯৮°	উত্তাপে	নাড়ীর স্পন্দন	৮০ বার
৯৯°	,,	,,	৯০
১০০°	উত্তাপে	নাড়ীর স্পন্দন	১০০ বার
১০১°	,,	,,	১১০
১০২°	,,	,,	১২০
১০৩°	,,	,,	১৩০
১০৪°	,,	,,	১৪০
১০৫°	,,	,,	১৫০

মিনিটে ১৪০এর উপরে নাড়ীর সংখ্যা যত দ্রুত হয়, তত "হার্টফেল" হইবার বেশী আশঙ্কা হয়।

কিন্তু, টাইফয়েড্ জ্বরে, উক্তহারে নাড়ী দ্রুত হয় না।

(৫) মুখের চেহারা—থম্থমে, চক্ষের তারা সামান্য বড়।

(৬) জিব—বাহির করিতে গেলে, কাঁপে। প্রথম-প্রথম, জিবের ডগা ও পাশ লাল দেখায়; পরে, জিব শুষ্ক ও ফাটা-ফাটা দেখায় এবং তাহার মাঝখানটা পাঁশুটে বর্ণ দেখায়।

(৭) (ক) পেটের উপর ভাগে, বাম দিকে—একটু প্লীহা হাতে ঠেকে। (খ) ডান দিকে, পেটের

নিম্নভাগে, চাপ দিলে মনে হয় যেন কি বজ্‌বজ্‌ করিতেছে (gurgling) ও সেখানে সামান্য বেদনা অনুভূত হয়। পেটের এই যায়গাটির নাম—right iliac fossa. (গ) পেট অল্প-বিস্তর ফাঁপিয়াই থাকে,—বিশেষ করিয়া, সন্ধ্যার দিকে। (ঘ) কাহারো কাহারো, রাঁধা মুসুর ডালের মত তরল দাস্ত হয়, কাহারো অতীব কোষ্ঠবদ্ধ দেখা যায়।

(৮) রোগী প্রথম সপ্তাহের শেষ হইতে ও সারা দ্বিতীয় সপ্তাহ ধরিয়া, অঘোর-অচৈতন্যাবস্থায় থাকে, নাক ও ঠোঁঠ খোঁটে, বিছানার ও পরণের কাপড়-চোপড় ধরিয়া টানাটানি করে, বিড়্‌-বিড়্‌ করিয়া বকে, কখনো হঠাৎ চিৎকার করে বা উঠিয়া পড়িতে চায়। তাহার হাত ও পা ঠক্‌ ঠক্‌ করিয়া কাঁপে। ভিন্ন ভিন্ন রোগীর ভিন্ন লক্ষণ দেখা দেয়। কোন কোন রোগী শেষ পর্য্যন্ত বিকার বা অজ্ঞানতার লক্ষণ দেখায় না।

এ ব্যারামে কোথায়, কি হয়।

(১) টাইফয়েড্‌ হইয়াছে, এমন লোকের থুথু, বমন, মল ও মূত্রে ঐ রোগের জীবাণু থাকে। কাযেই, ঐ জিনিষ-দুষ্ট জল ব্যবহারে ঐ ব্যারাম ধরে। যদি টাইফয়েড্‌ রোগীর মল বা মূত্রলিপ্ত বস্ত্রাদি পুকুরে বা পাতকূয়ার কাছে ধোয়া যায়, তবে সেই জলে মুখ ধুইলে, বা রন্ধন বা পানের জন্য সেই জল ব্যবহার করিলে, বা গোয়ালারা যদি সেই জল দুধে মিশায়, অথবা ছানা সেই পুকুরে ডুবাইয়া রাখে, তবে তদ্দারা অপর সুস্থ ব্যক্তিতে ঐ ব্যারাম সংক্রামিত হয়। (২) যে ব্যক্তি একবার টাইফয়েড্‌ জ্বরে ভুগিয়া ভাল হইয়াছে, প্রায় দুই বৎসরকালাবধি, যখন-তখন তাহার থুথুতে, মলে ও মূত্রে ঐ ব্যারামের জীবাণু বাহির হয়। কাযেই, সেই লোকের সঙ্গে এক পাত্রে পানভোজন করিলে, বা তদ্দারা পাক করা বা পরিবেশিত খাদ্যাদি ভোজনেও, ঐ ব্যারাম ধরে। এইরূপ স্বয়ং সুস্থ অথচ টাইফয়েড জীবাণুর আড়ৎ যে ব্যক্তি, তাহাকে রোগজীবাণুবাহক বা Carrier বলে। (৩) রোগীর মল, থুথু, প্রস্রাব প্রভৃতি রাস্তায় ফেলিলে, তাহা শুকাইয়া, ধূলার সঙ্গে মিশে। সেই ধূলা অনাবৃত পানীয়ে বা খাদ্যে পড়ে। সেই ধূলিলিপ্ত খাদ্য বা পানীয় গ্রহণেও ঐ ব্যারাম হয়। বাজারের খাবার এই জন্য বর্জ্জনীয়। (৪) খাদ্য বা পানীয়ের সহিত টাইফয়েড্‌ জীবাণু পেটে গেলে, তলপেটের ডান দিকে (iliac fossaতে) ঘা বা ক্ষত উৎপন্ন হয়। সেই ক্ষত হইতে রোগের বিষ গায়ে চড়িয়া (toxic বা septic করিয়া), রোগীর প্রাণকে বিপন্ন করে।

টাইফয়েডে নিষিদ্ধ।— (১) জোলাপ দিবে না। (২) রোগীকে নাড়িবে না, বা নড়াচড়া করিতে দিবে না। (৩) কঠিন বা ছিব্‌ড়া-যুক্ত কোনও খাদ্য দিবে না।

রোগীর পথ্য।—(১) জ্বর বেশী (১০২°এর উপরে) না হইলে, পেটফাঁপ না থাকিলে, বা উদরাময় না থাকিলে, সমান ভাগ দুধ-বার্লি দেওয়া যায়। (২) অপর স্থলে, দুধে লেবুর রস দিয়া যে "ছানার-জল" (whey) বাহির হয় তাহা ; আধসের জলে আধ ছটাক গুঁড়া বার্লি বা শঠি সিদ্ধ করিয়া, তাহা ; আধসের জলে আধ ছটাক মিছরী সিদ্ধ করিয়া সেই জল ; ঘরে-পাতা টাট্‌কা দৈ আধ ছটাক, এক পোয়া জলে গুলিয়া, তাহা ; কমলালেবু, বেদানা বা ডালিম, আনারস্‌ (অল্পস্বল্প), নাশপাতি প্রভৃতি ছেঁচিয়া, ছাঁকিয়া সেই রস ; কচি ডাবের জল। (৩) প্রচুর পরিমাণে ফুটাইয়া ঠাণ্ডাকরা পানীয় জল। চব্বিশ

ঘণ্টায়, দেড় সের হইতে দুই সের করিয়া খাদ্য ও পানীয় দিতে হয়। খাদ্যদ্রব্যগুলিতে সার খুব সামান্যই থাকে ; এই জন্য, পরিমাণে বেশী দিতে হয়। খাদ্যগুলি ঈষৎ গরম অথবা ঠাণ্ডা অবস্থায় দেওয়া যায়। গড়ে দেড় বা দুই ঘণ্টা অন্তর, প্রত্যেকবারে দুই হইতে চার আউন্স খাওয়ান যায়। যদি পেট বেশী ফাঁপা থাকে, তবে খাওয়ানর পরিমাণ অত দিতে নাই। রোগী "ঘুমন্ত" থাকিলেও, খাওয়াইতে হয়। বেশী রাত্রেও খাওয়ান খুব উচিত। খাদ্যগুলি যথাসম্ভব টাট্কা, করিয়া দিতে হয় এবং খাদ্যাবশিষ্ট ফেলিয়া দেওয়া উচিত। খাদ্যদ্রব্য সর্ব্বসময়ে উত্তম রূপে ঢাকিয়া রাখা চাই। ছাড়ান-ফল কখনো মাটিতে রাখিবে না—একটা মাজা থালের উপরে রাখিয়া, ঢাকা চাপা দিবে। খাওয়া হইয়া গেলেই, বাটীগুলি তৎক্ষণাৎ ধুইয়া, উপুড় করিয়া, একটা থালার উপরে রাখিয়া, ঢাকিয়া দিবে।

রোগীর সেবা।—(১) সাধারণতঃ, এই ব্যারাম তিন সপ্তাহকাল স্থায়ী হয় ; তন্মধ্যে, অষ্টম হইতে সপ্তদশ দিবস সর্ব্ববিষয়ে বাড়াবাড়ির কাল। এই জন্য, হিসাব করিয়া, সময় ভাগাভাগি করিয়া, এবং বিচক্ষণ লোকদ্বারা, সেবার একটা রীতিমত বন্দোবস্ত পূর্ব্বাহ্নেই করিয়া লওয়া উচিত ; নতুবা, এলোমেলো ভাবে, সকলে সেবা করিয়া, অল্পদিনেই ক্লান্ত অথবা পীড়িত হইয়া পড়িতে পারেন। (২) দিনে পাঁচ টাকা ও রাত্রে তিন টাকা, এই টাকার হারে, ও প্রত্যেক পিঠ যাতায়াতের গাড়ী ভাড়া দিলে, ব্যবসাদার নার্স পাওয়া যায়। (৩) সেবকদিগের পক্ষে তিনটি গুণ অতীব প্রয়োজনীয়—শান্ত মেজাজ ও মিষ্ট কথা, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা এবং পর্য্যবেক্ষণ ক্ষমতা। (৪) গড়ে ছয় ঘণ্টার বেশী একটানা কাহাকেও শুশ্রূষা-কার্য্য করা উচিত নয়। (৫) প্রত্যেক শুশ্রূষাকারীর কর্ত্তব্য, হাতের কাছে এই এই জিনিষগুলি রাখা :—থার্ম্মোমিটার ও ঘড়ি ; খাতা ও পেন্সিল ; ঔষধের শিশি ও ঔষধ খাওয়াইবার গ্লাস ; তৃষ্ণার জলের কুঁজো ; আইস্-ব্যাগদ্বয় (একটি প্রমাণ বা adult size ও অপরটি শিশুদের সাইজ) ও যথেষ্ট বরফ ও বরফ কাটিবার সরঞ্জাম ; হাত ধুইবার সাবান, জল ও তোয়ালে ; বাসন ধুইবার জল ; পাখা ; ঢাকনি দেওয়া বেড্প্যান ও ইউরিনাল বা সরা, কতকগুলি পরিষ্কার পুরাতন কাগজ ও ছেঁড়া কাপড়ের খণ্ড ; থুথু ফেলিবার পাত্র (ঢাকনি দেওয়া) ; কতকটা ফিনাইল ; পরিষ্কার অয়েলক্লথ খণ্ড, পরিষ্কার বিছানার চাদর, ২।৪ খানা পরিষ্কার তোয়ালে ; ইত্যাদি। হাতের কাছে গুছাইয়া না রাখিলে, কাযের সময়ে, বড় গণ্ডগোল উপস্থিত হয়। যে যে ঔষধের শিশিগুলি বাতিল করা হয়, তৎক্ষণাৎ সেগুলিকে স্থানান্তরিত করিতে হয়। এক স্থানে বাতিল-করা ও প্রচলিত ঔষধ রাখাও যেমন বিপজ্জনক, একত্রে খাওয়াইবার ও মালিশ প্রভৃতির শিশি রাখাও তেমনি বা ততোধিক বিপজ্জনক। (৬) শুশ্রূষাকারীরা ধোপদাস্ত পরিষ্কার বস্ত্রে রোগীর কাছে যাইবেন—অযথা জামা জোড়া রোগীর ঘরে লইয়া যাওয়া নিষিদ্ধ। (৭) শুশ্রূষাকারীদের আঙ্গুলে বড় নখ রাখিতে নাই। নখ বেশ করিয়া কাটিয়া তবে শুশ্রূষাকার্য্যে লাগিতে হয়। (৮) রোগীর সেবা-কালীন, স্বয়ং ভোজন করা অনুচিত, অযথা পান-দোক্তা খাওয়া ও থুথু ফেলা বা ধূমপান করা নিন্দনীয়। (৯) যদি রোগীর বিরক্তিবোধ না হয়, বা তাহার বিশ্রামের ব্যাঘাত না হয়, তবে রোগীর ঘরে গল্প করা, তাস প্রভৃতি খেলা যাইতে পারে। (১০) শুশ্রূষা-

কারীর একটি অতীব প্রয়োজনীয় গুণ—পর্য্যবেক্ষণ ক্ষমতা। রোগীর প্রত্যেক খুঁটি-নাটি লক্ষণ, মলমুত্রের এতটুকু পরিবর্ত্তন, নূতন লক্ষণ বা উপসর্গ তন্ন তন্ন করিয়া লক্ষ্য করিয়া, খাতায় লিপিবদ্ধ করিতে হয়। টাইফয়েড্ রোগীর সম্বন্ধে, এই এই তথ্যগুলি রীতিমত ভাবে প্রত্যহ লিপিবদ্ধ করিতে হয়ঃ—(ক) চার ঘণ্টা অন্তর জ্বরের উঠা-নামা। (খ) প্রাতে ও সন্ধ্যায়, বারো ঘণ্টা অন্তর, নাড়ীর কতবার এক মিনিঠে স্পন্দন হয় ও এক মিনিটে কতবার শ্বাস-প্রশ্বাস হয়। (গ) চব্বিশ ঘণ্টায় কতবার ও মোট কত পরিমাণ দাস্ত হয়; দাস্ত তরল কি কঠিন, তাহার রং কিরূপ। (ঘ) চব্বিশ ঘণ্টায় মোট প্রস্রাবের মাপ। (ঙ) পেট ফাঁপ আছে, কি বাড়িয়াছে এবং পেটের কোন্ অংশ বিশেষে তাহা লক্ষিত হইতেছে। পেট ডাকে কিনা। (চ) হাত বা পা কাঁপে কিনা—কি রকম অবস্থায় কাঁপে। (ছ) নিদ্রা—সারা দিনরাতে মোট কত ঘণ্টা। ছটফটানি কখন কখন হয়, প্রলাপ বকুনি কখন কখন হয়। (জ) অপর উপসর্গ বা নূতন লক্ষণ কি কি হইয়াছে।

মাথায় বরফ দেওয়ার নিয়ম।—দুইটি রবারের ব্যাগে করিয়া মাথায় বরফ দিতে হয়। বরফ দিবার পূর্ব্বে, মাথা কামাইয়া দিতে হয়—অথবা, কামানর মত খুব ছোট করিয়া চুল কাটিয়া দিতে হয়। বড় ব্যাগটি চাঁদির উপরে, ও ছোট ব্যাগটি ঘাড়ে—যেখানে চুল শেষ হইয়াছে তথায়—ধরিতে হয়। চক্ষুর্দ্বয় লাল বর্ণ হইলে, রোগী অত্যন্ত চঞ্চল হইলে ও প্রলাপ বকিলে, জ্বর ১০২°এর উপরে উঠিলে, রোগী বিনিদ্র হইলে—এই চারিটির মধ্যে একটি লক্ষণ থাকিলেই, যেমনই টেম্পারেচার হউক না কেন, মাথায় বরফ দেওয়া অবশ্য কর্ত্তব্য। এবং যতক্ষণ না ঐ উপসর্গগুলির উপশান্তি হয়, ততক্ষণই একটানা বরফ দিতে হয়। মাথায় বরফ দিতে দিতে হঠাৎ উঠাইয়া লইলে, রোগীর যন্ত্রনা বাড়ে; এই জন্য, ব্যাগের বরফ গলিয়া গেলে, ব্যাগ উঠাইয়া বরফ ভর্ত্তি করিবার জন্য বাহিরে না যাইয়া, কতকটা বরফ ব্যাগে থাকিতে থাকিতে, কাহাকেও বরফ টুক্‌রা করিয়া শুশ্রূষাকারীর নিকট আনিতে বলিতে হয়। ব্যাগের অধিকাংশ বরফ গলিয়া গেলে, মাথার যেখানে যেখানে বরফ-গলা জল লাগে, সে যায়গাগুলি ঠাণ্ডা না হইয়া গরম হইয়াই উঠে—অতএব তদ্দিকে দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

খাওয়ান।—টাইফয়েড্ রোগীকে বসিতে দিতে নাই—এমন কি, অৰ্দ্ধেক-উঠাইতেও নাই। শায়িত অবস্থায় তাহাকে খাওয়াইতে হয়। শুইয়া খাওয়াইলে, বহুল পরিমাণে হাওয়া পেটে যায়। ফিডিং কাপ্ দিয়া খাওয়াইলে, ততটা হাওয়া পেটে যায় না। খাদ্য মাত্রেই টাটকা হওয়া চাই। খাদ্য ঠাণ্ডা বা ঈষৎ গরম করিয়া খাওয়ান যায়। খাদ্যের পাত্রাদি খাওয়াইবার অব্যবহিত পূর্ব্বে ও পরে, বেশ করিয়া ধুইতে হয়—পাত্রের ভিতরে আঙ্গুল দিতে নাই।

মুখ পরিষ্কার করা।—এইটি টাইফয়েড্ রোগীর প্রতি অবশ্যকর্ত্তব্য। সকাল ও সন্ধ্যা, দাঁত মাজিয়া দিতে হয়—Kolynos, Euthymol tooth paste, প্রভৃতি ও ব্যবহার করা যায়। এতদ্ব্যতীত, যখন-তখন ৪ আউন্স পরিষ্কার জলে ৬০ ফোঁটা Listerine, Glycothymoline বা Alkathymol বা Acetozone মিশাইয়া, কুল্লি করাইতে হয়।

(ক্রমশঃ)

ম্যালেরিয়া নাশে প্রতিবন্ধক

(রায়বাহাদুর ডাক্তার গোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়ের প্রবন্ধ অবলম্বনে লিখিত)

পীতজ্বর, ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু ও শিলাপদ, এই ব্যাধি চতুষ্টয় মশকের দ্বারা সংক্রামিত হইয়া থাকে। প্রথমোক্ত ব্যাধিদ্বয় পৃথিবীর উপর যেরূপ পরিব্যাপ্তি লাভ করিয়াছে, শেষোক্ত ব্যাধিদ্বয় সেরূপ চারিদিকে ছড়াইয়া পড়ে নাই। সুতরাং শেষোক্ত ব্যাধিদ্বয়কে ছাড়িয়া দিয়া, প্রথমোক্ত ব্যাধিদ্বয়ের দমনে যে সমস্ত প্রতিবন্ধক আছে যদি তাহার আলোচনা করি, তবে তাহাতে মনুষ্যসমাজের উপকার দর্শিবার সম্ভাবনা আছে। পীতজ্বর Stegomyia fasciata নামক মশককুলের দ্বারা সংক্রামিত হয়। এই মশককুলের উৎপত্তিস্থান আবদ্ধ জল। পিপার অভ্যন্তরস্থ আবদ্ধ জল, খানা ডোবার অপরিষ্কৃত জলরাশি বা কোনও ধাতব বা মৃণ্ময়পাত্রে অবস্থিত জল হইতে এই পীতজ্বরের মশকের উৎপত্তি হয়; কিন্তু ম্যালেরিয়ার এনোফিলিস্ মশক ডোবার অপরিষ্কৃত জলে, পয়ঃপ্রণালীতে কিংবা ধাতব পাত্রের জলে জন্ম গ্রহণ করে না। মনুষ্যের আবাসস্থল Stegomyiaর জন্মস্থান এবং স্ত্রী ও পুং মশকগণ মনুষ্যের অবাসস্থল পরিত্যাগ করিয়া অন্য কোথাও গমন না করায় এই মশককুলকে নাশ করিয়া পীতজ্বরের বিলোপ সাধন অতি সহজসাধ্য ব্যাপারে পরিণত হইয়াছে। কিন্তু এনোফিলিস বা ম্যালেরিয়ার মশক সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র রকমের। ম্যালেরিয়ার মশক জলাভূমিতে এবং বিল সমূহে জন্ম গ্রহণ করিয়া থাকে, এবং ইহারা জন্মস্থান পরিত্যাগ করিয়া বহুদূর পর্যান্ত পক্ষভরে গমন করিতে পারে; এই হেতু ইহাদের বিনাশ সাধন সেরূপ সহজসাধ্য নহে। পীতজ্বরে রোগীর সংক্রামতা মাত্র তিন দিন থাকে; এই অল্প সময়ের জন্য রোগীকে মশারী বা অন্য কোনও আবরণের মধ্যে রাখিয়া দিলে তাহার অন্যব্যক্তিকে সংক্রামিত করিবার ভয় থাকে না। কিন্তু ম্যালেরিয়া জ্বরে রোগীর অন্য ব্যক্তিকে সংক্রামিত করিবার ক্ষমতা বহুদিন পর্যান্ত বর্ত্তমান থাকে, বিশেষ রোগী যদি পুনঃ পুনঃ এই জ্বরে আক্রান্ত হয়। পীতজ্বরের মশককুল একস্থানে অবস্থান করে বলিয়া এবং ইহাদের দ্বারা দষ্ট ব্যক্তির সংক্রামতা শক্তি অতি অল্পকাল স্থায়ী বলিয়া, পীতজ্বর ম্যালেরিয়া জ্বর অপেক্ষা অনেক অধিক সাংঘাতিক ব্যাধি হইলেও ইহার দমন বা বিলোপ সাধন সহজসাধ্য হইয়াছে। তাহা হইলেও ম্যালেরিয়া দমন আমরা যত কঠিন ব্যাপার বলিয়া মনে করি, তাহা নহে। ম্যালেরিয়া দমনের প্রধান অন্তরায় এ বিষয়ে বিশেষজ্ঞগণের চিন্তাশীলতার অভাব; তাঁহারা মোহাচ্ছন্ন মনে এবিষয়ের আলোচনা করিয়া থাকেন। Sir Malcolm Watsonএর মতও এইরূপ। সংযুক্ত মালয় রাজ্য সমূহে তিনি যেরূপ কৃতিত্বের সহিত ম্যালেরিয়া দমনে সমর্থ হইয়াছেন, তাহাতে তাঁহার মত বিশেষ শ্রদ্ধার সহিত গৃহীত হইবার যোগ্য। ১৯২৪ খৃষ্টাব্দের

অক্টোবর মাসে Society of Tropical Medicine নামক বিজ্ঞানসভায় বক্তৃতা প্রদানকালে তিনি বলিয়াছিলেন, "আমার মনে হয় যে মশকের সহিত যুদ্ধে আমার জীবনের অধিকাংশ সময় ব্যয়িত না হইয়া যাঁহারা মশক বিনাশে বাধা দিয়া আসিতেছেন তাঁহাদের সহিত যুদ্ধে নষ্ট হইয়াছে। মানুষের সহিত সংগ্রামেই আমার চেষ্টার অধিকাংশ সময় নষ্ট হইয়াছে।" এই সংগ্রামের প্রধান কারণ এই যে ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে অনেক বিশেষজ্ঞের মতকে অগ্রাহ্য করিয়া তিনি বিশ্বাস করেন যে যদি কোন বিশেষ স্থান হইতে এনোফিলিস মশককে বিতাড়িত বা ধ্বংশ করা যায়, তবে সেস্থানে আর ম্যালেরিয়া জ্বরে পীড়িত হইয়া লোকে প্লীহায় কষ্ট পাইবেন না। তবে ঐ স্থানের চতুর্দ্দিকে যদি ম্যালেরিয়া বর্ত্তমান থাকে তবে ম্যালেরিয়া মশকের উৎপত্তি স্থল হইতে ঐ স্থানের পরিধি অন্ততঃ অর্দ্ধ মাইলের বেশী দূরে অবস্থিত থাকা আবশ্যক। অন্যান্য বিশেষজ্ঞগণের মতে এনোফিলিস মশক এতদপেক্ষা অনেক অধিক দূর পক্ষভরে গমন করিতে পারে। এসব বিশেষজ্ঞগণের মতে ম্যালেরিয়ার বিনাশ সাধন সুতরাং তত সহজ ব্যাপার নহে। League of Nations' Malaria Commission এবং Central Co-operative Anti-Malaria Societyর দশম বাৎসরিক অধিবেশনে যিনি সভাপতি হইয়াছিলেন সেই সুবিখ্যাত অধ্যাপক Schueffner সাহেবেরও এই মত। কিন্তু এবিষয়ে Sir Malcolm Watson এর মতও উপেক্ষা করিবার নয়, কারণ ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে তাঁহার অনুসন্ধান ও গবেষণা পৃথিবীখ্যাত হইয়াছে। তাঁহার মতের সারাংশ এই—"মশক কতদূর উড়িয়া যাইতে পারে কেবল তাহা নির্দ্ধারণ করিতে পারিলেই যে ম্যালেরিয়া দমন করিতে পারা যাইবে তাহা আমি মনে করি না। ম্যালেরিয়া কোনও স্থান হইতে অন্তর্হিত হইল কিনা সে সম্বন্ধে আমার প্রমাণ বা পরীক্ষা এই যে ঐ স্থানে পূর্ব্বে যাহারা প্লীহাতে কষ্ট পাইত তাহাদের সংখ্যা হ্রাস হইয়াছে কিনা। যতদূরে এনোফিলিস মশক বর্ত্তমান থাকিলে উহাদের দ্বারা অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা থাকিবে না, ততটা দূরত্বই নিরাপদ বলিয়া বিবেচিত হইতে পারে। মলয় রাজত্বে এই দূরত্ব নির্দ্ধারণের আমি অতি সহজ উপায় আবিষ্কার করিয়াছিলাম। জঙ্গল কাটিয়া ও পরিষ্কার করিয়া মলয় রাজত্ব সমূহের সৃষ্টি হইয়াছিল এবং এই সমস্ত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র রাজত্বের সীমানা বেশ সুস্পষ্ট; এই সকল সীমানার একপারে ম্যালেরিয়ার জননী এনোফিলিস জন্ম গ্রহণ করিয়া স্বচ্ছন্দে বসবাস করেন এবং অপর পার পরিষ্কৃত, সেখানে ম্যালেরিয়ার মশক নাই। এই সকল নিরাপদ স্থান মশকপরিপূর্ণ জঙ্গল হইতে কতদূরে তাহা সহজেই জরিপ করিয়া নির্দ্ধারণ করা যায়। A. Umbrosius নামক মশকের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইবার জন্য অর্দ্ধ মাইল দূরত্ব যথেষ্ট বলিয়া মনে হয়। এই মশক অবশ্য অর্দ্ধ মাইলের বেশীদূর উড়িয়া যাইতে পারে, কিন্তু যাহারা এই দূরত্বের বাহিরে গমন করে তাহাদের সংখ্যা এত অল্প যে তাহাতে তাহারা সংক্রামকভাবে ম্যালেরিয়ার বিস্তার করিতে পারে না। আমি সমতল ভূমিতে অর্দ্ধ মাইলই যথেষ্ট বলিয়া বিবেচনা করি, এ সম্বন্ধে আমার ধারণা অভ্রান্ত বলিয়াই মনে করি। কিন্তু ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পর্ব্বতমালার উপর একপ্রকার ক্ষুদ্রজাতীয় মশক অবস্থান করে; উহারা সাধারণ এনোফিলিস মশক অপেক্ষা ম্যালেরিয়া বিস্তারে সবিশেষ সাহায্য করিয়া

থাকে—যে সব স্থানে এই মশকের উৎপাত আছে, সে সব পর্ব্বতমালা হইতে অর্দ্ধ মাইল দূরে অবস্থিত কুলিগণের বাসস্থানে কুলিসমূহকে প্লীহা হইতে ভূগিতে দেখা যায়; কিন্তু তাহাদের সংখ্যা অতিশয় অল্প। পর্ব্বতমালার উপর কার্য্য করিবার সময় আমরা অর্দ্ধ মাইল পরিসরযুক্ত স্থান হইতে জল নিষ্কাষিত করিয়া ও তাহা মশকনাশী তৈলাদি দ্বারা পরিশোধিত করিয়া পুনরায় সুফল প্রাপ্ত হইয়াছিলাম।"

বাঙ্গলা প্রদেশে Co-operative Anti-Malaria Society ইতিমধ্যেই যে অভিজ্ঞতা অর্জ্জন করিয়াছেন তাহাতে Sir Malcolm Watsonএর মতেরই সমর্থন করে। এই সোসাইটী প্রায় তের বৎসর ম্যালেরিয়া দমনের জন্য হাতে কলমে কার্য্য করিয়া আসিতেছেন। বাঙ্গালার সমতলভূমে এক একটী পল্লীর সাধারণ আয়তন প্রায় অর্দ্ধ বর্গমাইল। এই সকল গ্রামে ম্যালেরিয়া দমনের জন্য যে সমস্ত সমিতি আছে সে সকল কোন অভিজ্ঞ চিকিৎসকের দ্বারা পরিচালিত হয় না। গ্রামবাসিগণ স্বেচ্ছায় দলবদ্ধ হইয়া এই মারাত্মক ব্যাধির দমনের জন্য চেষ্টা করিয়া থাকে। এই সকল অসুবিধা বা প্রতিবন্ধক সত্বেও যে সুফল লাভ হইয়াছে তাহা অতি বিস্ময়কর। এই সুফল Watson সাহেবের মতের সত্যতার সম্পূর্ণ সমর্থন করে। ম্যালেরিয়া প্রপীড়িত গ্রামসমূহের মধ্যেই এই সকল সমিতি কার্য্য করিয়া থাকেন এবং রোগমুক্ত গ্রাম হইতে মশকদ্বারা উৎপীড়িত গ্রামসমূহের মধ্যে কোনও ব্যবধান থাকে না। এই সকল বিষয় বিবেচনা করিলে মনে হয় যে আশাতিরিক্ত সুফল প্রাপ্ত হওয়া গিয়াছে। প্রথম প্রথম এই সকল সমিতির কার্য্যে তেমন সুফল লক্ষিত হয় নাই; কারণ পল্লীগ্রাম সমূহে তখন কালাজ্বরের প্রাবল্য বর্ত্তমান থাকায় প্লীহা কালাজ্বরের জন্য কিংবা ম্যালেরিয়া জ্বরের জন্য তাহা স্থির করা কঠিন হইত। কিন্তু যখন ম্যালেরিয়া দমনের জন্য স্থাপিত সমিতির চেষ্টায় ও লোকাল বোর্ড প্রভৃতির চেষ্টায় কালাজ্বর কেন্দ্রসমূহ প্রতিষ্ঠিত হইয়া কালাজ্বরের চিকিৎসা হইতে লাগিল ও তাহার ফলে কালাজ্বর হ্রাস পাইতে লাগিল, তখন Anti-malaria Societyর কার্য্যের উপকারিতা সম্বন্ধে আর কাহারও সন্দেহ করিবার কিছু রহিল না।

যে যে উপায় অবলম্বন করিয়া আমরা ম্যালেরিয়া দমনে প্রবৃত্ত হইয়াছি, সেই সেই উপায় অবলম্বন করিলে বাঙ্গালার যে কোনও পল্লীগ্রামে সুফল প্রসব করিবে। বাঙ্গালায় যে সমস্ত ভরাট বা মজা নদী আছে, সেইগুলি ম্যালেরিয়ার আদর্শ উৎপত্তিস্থান; সে সব নদীর উদ্ধার সাধন না হইলেও আমাদের পরীক্ষিত উপায় সকল অবলম্বন করিলে বাঙ্গালার পল্লীসমূহ বহুপরিমাণে ম্যালেরিয়ার হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইতে পারে। মশকডিম্ব বা মশকশাবকের বিনাশ সাধন এই পরীক্ষিত উপায়ের মধ্যে প্রধান। ম্যালেরিয়া দমনের জন্য গ্রাম্য সমিতিসমূহ যে যে উপায় অবলম্বন করিয়াছেন, এস্থলে তাহার উল্লেখ অসঙ্গত হইবে না।

(ক) গ্রামের অভ্যন্তরে যে সমস্ত পুষ্করিণী, সরোবরে বা বিলে আবদ্ধ জলরাশি আছে, সে সব স্থান হইতে ম্যালেরিয়ার বীজ নষ্ট করিতে হইলে মশকের ডিম্ব বা শাবকসমূহ ধ্বংস করা অত্যাবশ্যক। এই সকল শাবক বা ডিম্ব ধ্বংসের জন্য অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্যের উপর আমাদিগকে নির্ভর করিতে হইবে।

(খ) যে সব স্থানে সাময়িকভাবে বা অল্পদিনের জন্য (যেমন বর্ষার আবদ্ধ জল) জলরাশি আবদ্ধ থাকে, সেগুলি যদি ভরাট করিয়া ফেলা যায়, তবে উত্তম। সে সব স্থান মৃত্তিকাদ্বারা ভরাট করিতে না পারিলে উহাতে কেরোসিন তৈল ঢালিয়া দিয়া মশকশাবক নাশ করিবে।

(গ) যে সমস্ত রোগী ম্যালেরিয়া জ্বরে আক্রান্ত হইয়াছে, যত শীঘ্র সম্ভব কুইনাইন প্রয়োগ করিয়া তাহাদের সুস্থ করিবার চেষ্টা করিবে। এরূপ করিলে এনোফিলিস মশক ঐ সমস্ত লোককে দংশন করিয়া উহাদের রক্ত হইতে ম্যালেরিয়ার বিষ সংগ্রহ করিয়া সুস্থব্যক্তিগণকে সংক্রামিত করিতে পারিবে না।

গঙ্গা, ব্রহ্মপুত্র ও উহাদের শাখা নদীসমূহের পলি হইতে বাঙ্গালা দেশের সৃষ্টি হইয়াছে ; সুতরাং অনেক স্থলে ভূমি নদীগর্ভ হইতেও নিম্নপ্রদেশে অবস্থিত ছিল। বর্ষার সময় বা বন্যার জলে এই সকল নদীর অববাহিকা প্লাবিত হইয়া যাইত ; সুতরাং এই সকল স্থানকে ভরাট করিয়া মনুষ্যবাসের জন্য উচ্চস্থানে পরিণত করিতে হইয়াছে। ইহার জন্য প্রভূত মৃত্তিকা রাশির প্রয়োজন। ঐ মৃত্তিকারাশি প্রাপ্ত হইবার জন্য অসংখ্য ক্ষুদ্র ও বৃহৎ খাতসমূহ খনন করিতে হইয়াছে। বৃহৎ খাত বা বিলসমূহে লোকে আহারের জন্য মৎস্যের আবাদ করিয়া থাকে এবং ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খাতসমূহ বর্ষা বা বন্যার জলে পূর্ণ হইলে তাহাতে অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্য আশ্রয় লাভ করিয়া থাকে। এই সকল মৎস্য জলের উপরিভাগে মশক শাবক বা মশকডিম্ব ভাসমান দেখিতে পাইলেই উহাদিগকে তৎক্ষণাৎ উদরস্থ করে। বর্ষার সময় ধান্যক্ষেত্রে অসংখ্য ক্ষুদ্র মৎস্য দৃষ্টিগোচর হয়। রাজপথ সমূহের দুই পার্শ্বে যে সমুদয় খাত দৃষ্টিগোচর হইয়া থাকে বর্ষাকালে সে সকল অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্যে পরিপূর্ণ হইয়া যায়। যদি বর্ষাকালে এই সকল খাতে অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্য উৎপন্ন না হইত, তবে মশকের উৎপাতে ও ম্যালেরিয়ার প্রকোপে আজ বাঙ্গালা মহা শ্মশানে পরিণত হইত। এ সম্বন্ধে আমেরিকা ও ইউরোপবাসিগণেরও আমাদের ন্যায় অভিজ্ঞতা সঞ্চয় হইয়াছে। কোন্ কোন্ জাতীয় মৎস্য মশকশাবক বা মশকডিম্ব ভক্ষণে পটু, তাহা লইয়া আমেরিকায় বহু অনুসন্ধান বা গবেষণা হইয়াছে। যে সব জলাশয়ে মশক উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা, সেই সব জলাশয়ে ঐ সব মৎস্যের আবাদ করিয়া সে সকলে মশক উৎপত্তির সম্ভাবনা নষ্ট করা হইয়াছে। এ সম্বন্ধে Rockfeller Instituteএর 'জাতীয় স্বাস্থ্য সমিতি' এক পুস্তিকা মুদ্রিত করিয়াছেন। ঐ মুদ্রিত পুস্তকে এ সম্বন্ধে পৃথিবীতে এ যাবৎ যে সমস্ত পুস্তক বা পুস্তিকা মুদ্রিত হইয়াছে তাহাদের সংক্ষিপ্ত বিবরণ বা আলোচনা আছে। আমেরিকার এই পুস্তকে ম্যালেরিয়া নাশের জন্য মৎস্য আবাদের আবশ্যকতা বিশেষরূপে প্রতিপন্ন হইয়াছে। এক্ষণে যেভাবে ম্যালেরিয়া নাশে এই ক্ষুদ্র মৎস্যের সাহায্য গ্রহণ করা হয়, তদপেক্ষা আরও প্রচুর পরিমাণে আয়োজন করিতে বলা হইয়াছে। আমি এই পুস্তক হইতে কিছু উদ্ধৃত করিয়া আমার এই প্রবন্ধের উপসংহার করিব।

(ক্রমশঃ)

অঙ্গুলিদ্বারা মুখ স্পর্শ করিও না

ব্যাধি বিস্তারে ও ব্যাধি সংক্রমণে মানবাঙ্গুলি কিরূপ অনিষ্টকর কার্য্য করিয়া থাকে তাহা বোধ হয় অনেকেই সম্যগরূপ অবগত নহেন। আমরা বিশেষরূপ সতর্কতার সহিত অঙ্গুলিদ্বারা আমাদের মুখ, নাসিকা, মুখবিবর ও দেহের অন্যান্য অংশ স্পর্শ করিয়া থাকি। যত রকম জ্ঞাত ও অজ্ঞাত জীবাণু মানবদেহে ব্যাধি বিস্তারে সহায়তা করিয়া মনুষ্য দেহ বিপন্ন করিয়া থাকে, তাহাদের দ্বারা আমাদের অঙ্গুলি সমূহ যে অসংখ্যবার দূষিত হইয়া থাকে, এবিষয়ে সন্দেহ নাই। সাধারণতঃ দেখা যায় যে লোকে স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের মুল সূত্রগুলিকে উপেক্ষা করিয়া বিশেষ অসতর্কতার সহিত ও যদৃচ্ছাক্রমে হস্ত ও অঙ্গুলি ব্যবহার করিয়া থাকেন। অনেক সময় দেখা যায় যে লোকে হস্তদ্বয়ের উপর নির্ভয়ে নিজমুখ স্থাপন করেন, অঙ্গুলিদ্বারা নাসারন্ধ্র ঘর্ষণ করিয়া থাকেন, মুখবিবরে কিংবা কর্ণের মধ্যে অঙ্গুলি প্রবেশ করাইয়া দেন, এবং কোনওরূপ চিন্তা না করিয়াই অঙ্গুলিদ্বারা ব্রণ নিপীড়ন করেন অথবা কর্ণ কিংবা নাসারন্ধ্রের অভ্যন্তরস্থ কেশরাজি অঙ্গুলি সাহায্যে সবলে উৎপাটন করিয়া থাকেন। এরূপ সমূহ কার্য্য কেবল অস্ত্রচিকিৎসকই করিতে পারেন, কারণ অস্ত্রপ্রয়োগের অব্যবহিত পূর্ব্বে তিনি জীবাণুনাশক ঔষধের দ্বারা তাঁহার হস্তদ্বয়কে শোধন করিয়া থাকেন কিংবা ফুটন্ত জল বা উত্তপ্ত বাষ্প সাহায্যে তাঁহার ব্যবহারের যন্ত্রাদিকে জীবাণু মুক্ত করিয়া লন।

অধিকাংশ স্থলেই দেখা যায় যে মুখের উপর বিষর্প বা ধসাপশ্চিমে নামক (Erysipelas) যে ভয়ঙ্কর ব্যাধির আবির্ভাব হয়, তাহার জন্য অসতর্ক অঙ্গুলি সঞ্চালনই দায়ী। অঙ্গুলি নানাবিধ স্থান হইতে নানারূপ বিষাক্ত বা প্রাণহানিকর জীবাণু সংগ্রহ করিয়া থাকে। তাহার পর আমরা যখন অজ্ঞানের ন্যায় মুখের উপর অঙ্গুলি সঞ্চালন করি, ঐ দুষ্ট জীবাণুসমূহ মুখের উপর স্থানলাভ করিয়া থাকে ও পরে মুখের উপর কোনওরূপ ক্ষত বা ছিন্নত্বকের সুবিধা গ্রহণ করিয়া ঐ ভীষণ ব্যাধির সৃষ্টি করিয়া থাকে। এই ব্যাধির কোনও কোনও জীবাণু এত ভয়ঙ্কর ও শক্তি সম্পন্ন যে তাহারা সুস্থ ত্বককেও আক্রমণ করিয়া এই ব্যাধি উৎপন্ন করে।

মুখের উপর সামান্য সংক্রামক ক্ষত কিংবা বিস্ফোটক, নাসিকার বা কর্ণের অভ্যন্তরে সামান্য সামান্য ক্ষত এসমস্ত দূষিত হস্ত বা অঙ্গুলির দ্বারা সংঘটিত হয়। যে ব্যক্তি এইরূপ সংক্রামক ক্ষত বা বিস্ফোটক হইতে কখনও না কখনও কষ্ট পাইয়াছেন, তাঁহার স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য যে এই সমস্ত যন্ত্রণাদায়ক ব্যাধির জন্য দূষিত বা বিষাক্ত হস্তদ্বয় বা অঙ্গুলি সমূহ দায়ী। সময়ে সময়ে এই সমস্ত সংক্রামক বিস্ফোটক বা ক্ষত সামান্য যন্ত্রণা প্রদান করিয়াই ক্ষান্ত হয় না। ওষ্ঠের উপর বা নাসিকার অগ্রভাগে যে সমস্ত দুষ্ট ব্রণ বা ক্ষত হইয়া থাকে, সময়ে সময়ে তাহারা ভীষণ আকার ধারণ করিয়া থাকে। উল্লিখিত অবয়বদ্বয়ের ও মুখমণ্ডলের

অভ্যন্তরস্থ শিরাসমূহের মধ্য দিয়া রক্তস্রোত প্রত্যাগমন কালে মস্তিষ্কের অতি সন্নিকটস্থ অস্থিময় গভীর নালীর (bony canal) ভিতর দিয়া প্রবাহিত হইয়া থাকে। মানব দেহের অন্য কোনও স্থানে এইরূপ ব্যবস্থা দেখিতে পাওয়া যায় না। অতি নিকটে দূষিত বা বিষাক্তরক্তের অবস্থিতি হেতু এই অস্থিময় নালীর মধ্যে কঠিন রক্তচাপের উৎপত্তি হইয়া রক্ত চলাচল বন্ধ করিয়া দেয়। এরূপ অবস্থা হইলে ঐ শিরাঅভ্যন্তরস্থ রক্তস্রোত চারিদিকে প্রবাহিত হইতে পারে না। এরূপস্থলে রোগীর মৃত্যু অনিবার্য্য।

নাসিকার অভ্যন্তর হইতে সবলে কেশোৎপাটন করিলে অনেক সময়ে নাসিকা বিষাক্ত হয়। এরূপ ভাবে কেশোৎপাটন করিলে কেশের মুল দেশে যে ক্ষুদ্র গর্ত্তের সৃষ্টি হয়, তাহা দূষিত বা বিষাক্ত অঙ্গুলির সংস্পর্শে আসিয়া একটী আদর্শ যন্ত্রণাদায়ক বা বিপজ্জনক স্থানে পরিণত হয়। কোনও কারণে কেহ যেন এরূপ ভাবে কেশোৎপাটন না করেন। যদি নাসিকার অভ্যন্তরস্থ কেশরাশি ক্লেশজনক বা দৃশ্যকটু হইয়া উঠে তবে কর্চ্চরি সাহায্যে তাহা ছাঁটিয়া ফেলা কর্ত্তব্য। এরূপ কার্য্য অপেক্ষাকৃত নিরাপদ। মস্তিষ্কের সন্নিকটে অবস্থিত নালী বা প্রশস্ত শিরার মধ্যে রক্তচাপের সৃষ্টি হইয়া প্রতি বৎসর অনেক লোক মৃত্যুমুখে পতিত হয়। বিশেষতঃ নাসিকার অভ্যন্তরস্থ কেশরাশি নিতান্ত নিষ্প্রয়োজনীয় নহে। উহারাও দৈহিক প্রয়োজন সাধন করিয়া থাকে। যদি নাসিকা হইতে কিংবা ওষ্ঠাদি হইতে সম্যকে ফুটন্ত জলে সংশোধিত না করিয়া কেশাদি উৎপাটন করা যায়, তবে তাহার ফল সংঘাতিক হওয়া আশ্চর্য্যজনক নহে। যদি এরূপ করা একান্ত প্রয়োজন হয়, তবে পরিচ্ছন্নতা ও জীবাণুনাশক প্রক্রিয়ার দিকে দৃষ্টি রাখা অত্যাবশ্যক। অসতর্ক হইলে প্রাণহানির সম্ভাবনা একথা যেন কেহ বিস্মৃত না হ'ন। প্রথমে সামান্য স্থান সংক্রামক ভাবে বিষাক্ত হয়, পরে উহা সর্ব্বাঙ্গে বিস্তৃতি লাভ করিয়া সাংঘাতিক ফল প্রসব করিয়া থাকে।

কৈশোরে বা নবযৌবনে পদার্পণ করিলে ত্বকের পরিবর্ত্তন হেতু কিংবা কৈশিক কোষ সমুহের গঠন হেতু বালক বালিকাগণ ব্রণ হইতে বিশেষ কষ্ট পাইয়া থাকে। এই সময়ে যুবক ও যুবতীজনের বিশেষ কর্ত্তব্য যেন তাঁহারা হস্তদ্বারা মুখমণ্ডল আদৌ স্পর্শ না করেন। এ সময়ে কেহ যেন মুখমণ্ডলের উপরিস্থিত ব্রণ বা বিস্ফোটক নিপীড়ন করিয়া বিষাক্ত পুয বা শ্লেষ্মা বাহির করিবার চেষ্টা না করেন। যদি এরূপ করা নিতান্ত আবশ্যক হয়, তবে যেন হস্তাদি বিশেষরূপ শোধিত করিয়া তবে এ চেষ্টা করিয়া থাকেন। এসময়ে মুখমণ্ডল সম্বন্ধে সতর্কতা অবলম্বন শারীরিক স্বাস্থ্য নীতির একটী প্রধান অঙ্গবিশেষ। কর্কশ তোয়ালে বা গামছার সাহায্যে সাবান জলের দ্বারা মুখমণ্ডল ধৌত করিলে মুখমণ্ডল উজ্জ্বল হইবে ও তাহার সৌন্দর্য্য বর্দ্ধিত হইবে। এরূপ করিলে মুখমণ্ডলের সৌন্দর্য্য ব্রণ, স্ফোটক বা মেচেতা দ্বারা নষ্ট না হইয়া বরং নয়নরঞ্জক হইবে।

নাসিকায় যে তৈলাক্ত ত্বক আছে তাহা বিষাক্ত জীবাণু পোষণের পক্ষে বিশেষ অনুকূল। অনেক যুবক যুবতীর অন্য কোনও কার্য্য না থাকিলে, তাঁহারা ব্রণের ভাতুড়ি বাহির করা রূপ আমোদে মত্ত থাকেন। তাঁহারা অবগত নহেন যে অনেক সময়ে এরূপ আমোদ সাংঘাতিক ফল প্রসব করে। হস্তকে বা অঙ্গুলিকে যন্ত্ররূপে ব্যবহার করিয়া অনেকে

নিজ নিজ নাসিকাকে রক্তবর্ণ করিয়া তবে তাহা পরিত্যাগ করিয়া থাকেন। আঙ্গুলির অগ্রভাগে অবস্থিত বিষাক্ত বা অনিষ্টকারী জীবাণু এইরূপে নাসিকায় বা মুখমণ্ডলে স্থানান্তরিত হয়। চিকিৎসা শাস্ত্র বা স্বাস্থ্য তত্ব মতে এরূপ ভাতুড়ি বাহির করিবার কোনও প্রয়োজন দৃষ্ট হয় না। গরম জল সাবান এবং কোনও মৃদু astringent lotion ব্যবহার করিলে বিনা আশঙ্কায় এ কার্য্য সাধিত হইতে পারে। স্থানাভাবে এরূপ অসংখ্য অনিষ্ট-কারী কুঅভ্যাসের কথা উল্লেখ করিতে পারা গেল না। এমন অনেক ব্যক্তি আছেন যাঁহারা দেহের কোন স্থানে ব্রণ বা আঁচিল দেখিলে তাহা টিপিতে আরম্ভ করেন—মনে করেন একটা কার্য্য জুটিয়া গেল। আজ হউক বা কাল হউক এরূপ ব্যক্তিকে কষ্ট পাইয়া শিক্ষা লাভ করিতে হইবে। মানবহস্ত যে সকল সময়ে চেষ্টা করিলেও পরিষ্কৃত থাকিবে তাহার কোনও নিশ্চয়তা নাই। হস্ত নানা কার্য্যে সর্ব্বদা নিযুক্ত থাকে; কখন কোন্ সময়ে তাহা বিষাক্ত হইয়া বা অনিষ্টকারী জীবাণুর আশ্রয়স্থল হইয়া আমাদের প্রাণহানি ঘটাইবে কে তাহা বলিতে পারে প্রাণীতত্বের ইতিহাস পাঠ করিলে সম্যগ উপলব্ধি হয় যে মুখমণ্ডল হস্তদ্বারা স্পৃষ্ট হইবে প্রকৃতি এ শিক্ষা কোথাও প্রদান করেন নাই। প্রকৃতির এরূপ অভিপ্রায় হইলে অঙ্গুলি সমূহ সন্নার ন্যায় কার্য্যকারী হইত এবং নখররাজি শ্বাপদাদির নখের ন্যায় তীক্ষ্নধার হইত। যে স্থানে প্রাণহানির সম্ভাবনা লুক্কাইত ভাবে অবস্থান করে, সে সব স্থলে কেবল নির্ব্বোধ ব্যক্তি-গণই সতর্কতা অবলম্বন করেন না। যাহা করা কর্ত্তব্য নহে অথচ যাহা করিলে সমূহ বিপদের সম্ভাবনা আছে, কোন্ বুদ্ধিমান ব্যক্তি সে কার্য্য করিতে অগ্রসর হইবেন। সাক্ষাত যমকে সাদরে আহ্বান করিয়া পরিশেষে তাহার জন্য পরিতাপ করা মুর্খের কার্য্য।

ভালবাসা ?

(শ্রীসুশান্ত কুমার সিংহ)

কাণা ছেলের নাম পদ্মলোচন রাখা আজকাল-কার ফ্যাসান হইয়া দাঁড়াইলেও অনুপমার বাপ মা সেই নীতি অবলম্বন করিয়া মেয়ের নামকরণ করেন নাই। রূপে গুণে অনুপমা সত্য সত্যই উপমাহীন হইয়াছিল, তাহার গোলাপকোরক সদৃশ গণ্ড, নীলোৎপলের মত আয়ত নয়নযুগল, কবিবর্ণিত তিল ফুলের মত সরল উন্নত নাসায় তাহাকে সুন্দরী ত বলেই, বরং উপন্যাসের নায়িকার রূপবর্ণনার মত অপরূপ সুন্দরী বলিলেও অত্যুক্তি দোষের ভাগী হইতে হয় না। সর্ব্বোপরি তাহার মুখে চোখে এমন একটা করুণ কোমলভাব ফুটিয়া থাকিত যে শত্রুও কয়েক মুহূর্ত্তের জন্য অপলক দৃষ্টিতে চাহিয়া থাকিতে বাধ্য হয়।

আর গুণ?—জমিদারের মেয়ে হইলেও "ইন্দিরা"র মত টাকার শয্যায় শয়ন করিবার অবস্থা হইলেও গৃহের সমস্ত কাজই সে জানিত। তাহার মত অক্লান্ত পরিশ্রম ও কর্ম্মতন্ময়তা অধিকাংশ গৃহস্থের মেয়ের মধ্যেও দেখা যাইত না।

বিবাহও তাহার যেরূপ হওয়া উচিত সেইরূপই হইয়াছিল। জমিদারের ঘরে উচ্চশিক্ষিত পাত্রের সহিত দ্বাদশ বর্ষ বয়সে তাহার বিবাহ হইয়াছিল। বিবাহের পর সেই দ্বাদশ বর্ষীয়া বালিকা নিজ গুণে বাড়ীর দাসী চাকরকেও পর্য্যন্ত বশ করিয়াছিল—এমন কি তাঁহার স্বামী বংশের চিরাচরিত প্রথানুসরণ না করিয়া স্ত্রীর প্রতি অনুরাগী হইয়াছিল।

'লম্পট' খ্যাতি লাভ করিবার জন্য অনুপমার শ্বশুর বংশের মধ্যে একটা রীতিমত প্রতিযোগিতা চলিত, কিন্তু চুম্বক যেমন লৌহকে আকর্ষণ করে তেমনি অনুপমা তাহার রূপ, ভালবাসায় স্বামীর স্বভাবচঞ্চল মনটীকে আকর্ষণ করিয়াছিল। তারপর যাদুকরীর মায়াদণ্ডের প্রভাবে যেমন কুহকের সৃষ্টি হয় অনুপমাও তেমনি কি এক অপূর্ব্ব রসের সঞ্চার করিয়া তাহার স্বামীর বুভুক্ষু হৃদয়খানি অধিকার করিয়া লইয়াছিল।

অনুরোধ, উপরোধ, কান্না এমনকি আত্মহত্যাও যে বংশের গতি ফিরাইতে পারে নাই এই একফোঁটা মেয়ে কি ক্ষমতায় সে ধারা ফিরাইয়া দিল তাহা কেহ বুঝিতে না পারিলেও সকলের আশীষধারা তাহার শিরে বর্ষণ হইতে ত্রুটী হইল না—শ্বশুর, শ্বাশুড়ীর সে প্রাণ, আর স্বামীর—'ঘনতমসাবৃত অম্বর-রজনী'তে ভাগ্যবশে যদি কেহ কখন আশ্রয় পায় সে কি তা ত্যাগ করে? তার সমস্ত কামনা সমস্ত বাসনা যে আজ মুক্ত হয়ে উঠেছে।

তারপর বিবাহের ঠিক এক বৎসর পরে যেদিন অনুপমা তাহার মাতৃজীবনের প্রথম ফুলটী উপহার দিল সেদিন উভয় জমিদার বাড়ীতেই একটা আনন্দ-স্রোত বহিয়া গেল—এই আনন্দের ধারায় অনুপমাকে কেমন করিয়া অভিনন্দিত করিবে তাহা যেন উভয় বাড়ীর লোকেই খুঁজিয়া পাইতেছিল না।

ষষ্ঠীপূজা প্রভৃতি যথারীতি সমারোহের সহিত হইয়া গেল। কিছুদিন পর অনুপমা দ্বিতীয় অতিথির আগমন ঘোষণা করিল। সাড়ম্বরে পঞ্চামৃত সাধভক্ষণ করিয়া ঠিক এক বর্ষ পরে সে তাহার নারী জীবনের দ্বিতীয় উপহার স্বামীকে দান

করিল। গৃহে আনন্দরোল পূর্ব্বের মতই উঠিল, দাসদাসীদের মধ্যে নববস্ত্র বিতরণ হইল, দেবমন্দিরে পূজা পাঠান হইল।

কিন্তু যে এ আনন্দের কেন্দ্র তাহার মনে আজ আনন্দের পরিবর্ত্তে বিভীষিকাই ফুটিয়া উঠিতেছিল—চতুর্দ্দশ বর্ষ বয়সে দুই সন্তানের জননী হওয়া হয়ত গৌরবের, পুণ্যের কথা হইতে পারে কিন্তু তাহার কুসুমকোরক সদৃশ দেহলতা যেন ভাঙ্গিয়া পড়িতেছিল। যত্নের, সেবার ত্রুটী নাই সত্য কিন্তু যেখানে মূলই জীর্ণ সেখানে জল ঢালিলে লাভ কি? তাহার সে অনুপম সৌন্দর্য্য ম্লান হইয়া আসিয়াছে।

আঁতুড় হইতে বাহির হইয়া আসিয়া তাহার ক্লান্ত শ্রান্ত দেহ বিশ্রামের আশায় ব্যাকুল হইয়া উঠিল। কিন্তু ব্যাকুল হইলেই যদি পাওয়া যাইত তবে আজ ভারতের স্বরাজ সংগ্রাম অন্য মূর্ত্তিতে পরিস্ফুট হইয়া উঠিত। তাই প্রসব হইবার ঠিক দুই মাস পরে তাহাকে দেহ দান করিতে হইল।

তাহার ইচ্ছা ছিল না—কিন্তু তাহার ইচ্ছায় কি হইবে? বাঙালীর ঘরের কন্যা, বাঙালীর ঘরের বধূর স্বতন্ত্র ইচ্ছা নাই, থাকিতেও নাই। বাল্য হইতে পিতামাতা আত্মীয় স্বজন সকলের নিকট হইতে শুনিয়া আসিতেছে, শিখিয়া আসিয়াছে পতি পরম গুরু, পতির ইচ্ছাই সতীর ইচ্ছা, সুতরাং—

যে স্বামীকে একদিন জীবনের ইষ্টদেবতা বলিয়া গ্রহণ করিয়াছিল আজ তাহাকে বিভীষিকা বলিয়া মনে হইতে লাগিল, অমৃত বলিয়া একদিন যাহা আকণ্ঠ পান করিয়াছিল আজ জীবনপ্রবাহে আসিয়া জানিতে পারিল যে তাহা তীব্র হলাহল, যাহার মুহূর্ত্তমাত্র অদর্শনে প্রাণ কাঁদিয়া উঠিত, আজ তাহার ছায়া দেখিয়া শিহরিয়া উঠিতে হয়—কিন্তু উপায় নাই তাহার সহস্র চেষ্টা, সহস্র বাধাকে নিস্ফলতায় পরিণত করিয়া দিনের পর দিন তাহার সুকোমল দেহের উপর স্বামী দেবতার 'ভালবাসার' তাণ্ডবলীলা চলিতে লাগিল।

সে নাকি সৌভাগ্যবতী—এমনিভাবে স্বামীর ভালবাসা আকর্ষণ করা নাকি ভাগ্যের কথা—গর্ব্বের কথা—এই কথাটাই সে খুব বেশী করিয়া সকলের মুখে শুনিতে পাইত। হায়রে—কেবল সেই জানে যে এই সৌভাগ্য কিনিবার জন্য তাহাকে কি দিতে হইতেছে—সেই বুঝিতেছে যে এই সৌভাগ্যের মধ্য দিয়া তাহার কত বড় দুর্ভাগ্যের সৃষ্টি হইতেছে। পূর্ণচন্দ্রের রজতধারা-স্নাত ধরিত্রী দেখিয়া কেহ কি চন্দ্রের আসল রূপ কল্পনা করিতে পারে? অনুপমার দেহ দিন দিন শুখাইয়া আসিতে লাগিল, বালিকা হইতে সে এক লাফে প্রৌঢ়ত্বের সীমায় আসিয়া পৌঁছিল—তাহাকে হঠাৎ দেখিয়া বিশ্বাস করাও শক্ত হইয়া দাঁড়াইল যে এই মেয়েটী একদিন অনুপমা নামটীকে সার্থক করিয়া তুলিয়াছিল—আজ তাহার যৌবনের অকালে কবর হইয়াছে। ক্রমে ক্রমে সে অস্থিচর্ম্মসার হইয়া পড়িল।

ডাক্তার বলিতে লাগিলেন, 'এনিমিয়া'—কবিরাজের বলিতে লাগিলেন "রক্তহীনতা,"—সঙ্গে সঙ্গে নানা রং বেরঙের ঔষধ আসিয়া বাড়ী ভর্ত্তি করিল। কিন্তু দিনের পর দিন বৎসরের পর বৎসর ধরিয়া তিল তিল করিয়া যাহা নষ্ট হইয়াছে তাহার পুনরুদ্ধার করা দুঃসাধ্য নয় অসাধ্য—শিশির পর শিশি যেমন বাড়িতে লাগিল, দেহও তদ্রূপ ক্ষীণ হইতে ক্ষীণতর হইতে লাগিল।

শরৎকাল। আকাশে মেঘের সে বিচিত্র ক্রীড়া নাই, শুভ্র সূর্য্যোকরোজ্জ্বলতায় তাহা সুনীল, হাস্যময়

হইয়া উঠিয়া আনন্দময়ীর আগমন ঘোষণা করিতেছে। কাশ শেফালীকে জননীর অভ্যর্থনার ভার দিয়া কদম্ব, কেতকী, চম্পক প্রস্থান করিয়াছে। বরষার স্নান সমাপন করিয়া বৃক্ষলতা কানন প্রান্তর এক নব-শ্যামলরূপ অঙ্গে ধারণ করিয়া বিচিত্র সজ্জায় সজ্জিত হইতেছে।

এমনি এক শরৎ প্রভাতে রোগশয্যায় শায়িত অবস্থাতেই অনুপমা এক মৃত সন্তান প্রসব করিল। এরূপই যে হইবে তাহা সকলেই অনুমান করিয়া ছিলেন সুতরাং এই নবাগতের জন্য দুঃখিত হইলেও বিশেষ কষ্ট কাহারও হইল না কিন্তু প্রসূতির অবস্থা দেখিয়া সকলেই বিশেষ চিন্তিত হইয়া উঠিল। তাহার কঙ্কালসার দেহখানা খাটের সঙ্গে মিশিয়া গিয়াছে। আজ তাহাকে দেখিয়া কেহ কল্পনাও করিতে পারিবে না যে এই মেয়েটীই একদিন রূপে বাড়ী আলো করিয়া রাখিয়াছিল।

আধুনিকতম অক্সিজেন হইতে প্রাচীনতর ঝাঁড় ফুক প্রভৃতি যত প্রকার উপায় আছে তাহার কিছুই প্রয়োগ করিতে বাকী রহিল না। দেবতার কাছে মানতের পর মানত হইতে লাগিল। কিন্তু কিছুতেই কিছু হইল না—অবস্থা ঘণ্টার পর ঘণ্টা খারাপের দিকেই চলিল।

আবশ্যকীয় উপদেশ দিয়া ডাক্তার যখন রোগিণীর কক্ষ হইতে বাহির হইয়া আসিলেন. তখন অনুপমার স্বামী আসিয়া ব্যগ্রব্যাকুল অশ্রুরুদ্ধ কণ্ঠে ডাক্তারের হাত দুটী ধরিয়া বলিলেন, "ডাক্তার বাবু, যেমন করে হোক—যত খরচ হোক—আমার অনুকে বাঁচিয়ে দিন।"

গম্ভীরকণ্ঠে ডাক্তার জিজ্ঞাসা করিলেন, "কেন ?" এইরূপ প্রশ্নের জন্য অনুপমার স্বামী প্রস্তুত ছিলেন না, তাই হতভম্বের মত উত্তর করিলেন, "কেন—আমি তাকে ভালবাসি—ডাক্তার বাবু, তাকে আমি বড় ভালবাসি, প্রাণের চেয়েও ভালবাসি—"

দৃঢ়কণ্ঠে ডাক্তার বাবু বলিলেন, "ভালবাস—বলতে লজ্জা করে না—তুমি একে ভালবাসতে না—ভালবাসতে এর রূপকে—এর যৌবনকে—তাই সেই দুটোকে পাবার জন্য তোমার পাশব শক্তির কোন অস্ত্র প্রয়োগ ক'রতে তুমি কুণ্ঠিত হও নাই—তুমি না উচ্চশিক্ষিত—তুমি না বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাধিধারী—" তাঁহার স্বর রুদ্ধ হইয়া আসিল। মুহূর্ত্ত পরে পুনরায় বলিতে লাগিলেন—"তুমি এত নরাধম যে একবার প্রসবের পর তার দেহটাকে তিন মাসও বিশ্রাম করতে দাও নাই—তুমি মানুষ না পশু—না তুমি পশুরও অধম—তারাও যখন তখন তোমার মত অসময়ে পাগল হয়ে উঠে না।"

এই ছবির মত মেয়েটীকে ডাক্তার বাবু সত্য-সত্যই কন্যার মত ভাল বাসিতেন—তাহার এই অবস্থা দেখিয়া তাঁহার স্বভাবকোমল প্রাণ কাঁদিয়া উঠিয়াছে আর যে তাহাকে ভালবাসার নামে—প্রেমের নামে হত্যা করিয়াছে সেই তাহাকে সম্মুখে দেখিয়া তাঁহার দুঃখ ক্রোধে পরিণত হইল। তিনি পুনরায় বলিতে লাগিলেন—"সব জিনিষেরই একটা নিয়ম আছে, সময় আছে—এই সহজ সরল সত্যকে ভুলে হাতের কাছে পাও বলে অকুণ্ঠিত চিত্তে স্ত্রীর উপর স্বামীর দাবী বলে অত্যাচার করতে দ্বিধা হয় না—নিজের কামপ্রবৃত্তি চরিতার্থ করবার সময় মনের মধ্যে কি এ কথাটা একবারও জাগে না যে, সে তোমার স্ত্রী হলেও তোমার মত রক্ত মাংসের মানুষ—তোমার মত তার সুখ দুঃখ ক্লান্তি গ্লানি সব আছে—মানুষ যন্ত্রকেও বিশ্রাম দেয় কিন্তু তোমরা তাও দাও না—

ভালবাসা ?—এর নাম যদি ভালবাসা হয় তবে লোকে অত্যাচারকেই পছন্দ করবে—কি যে বলব তোমায়—" এমন সময় নার্স আসিয়া ডাক্তারকে ঘরের মধ্যে লইয়া যাইলেন। ডাক্তার ঘরের মধ্যে যাইয়া দেখিলেন—সব শেষ—ভালবাসার নামে—প্রেমের নামে কামানলে অনুপমা নিজেকে আহুতি দিয়াছে।

চোখে রুমাল দিয়া ডাক্তারবাবু বাহিরে আসিলেন। অনুপমার স্বামী তখনও অবনত মস্তকে দাঁড়াইয়াছিলেন। তাঁহাকে লক্ষ্য করিয়া ডাক্তার বাবু বলিলেন—" আর কি—সে তোমার ভালবাসার হাত ছাড়া হইয়াছে। হতভাগিণীকে এই কুসুমকোরক অবস্থায় তোমার জন্য প্রাণ হারাইতে হইল। হয়ত—হয়ত কেন নিশ্চয় তুমি আবার এক সরলা বালিকাকে তোমার কামানলে আহুতি দেবার জন্য বিবাহের নামে গ্রহণ করবে—সমাজ তোমায় বাধা দেবে না—লোকাচার তোমার নিন্দা করবে না—আইন তোমায় শাস্তি দেবে না—কিন্তু আমি বলে যাচ্ছি যে, যিনি সমাজের উপর সমাজ মানবের উপর মহামানব সেই ঈশ্বর তোমার ক্ষমা করবেন না—তাঁর ন্যায়েব তুলাদণ্ডে তোমার শাস্তি হবেই হবে—হ্যাঁ আমি তোমায় অভিশাপ দিচ্ছি যে প্রকৃতির শাসন অমান্য করার শাস্তি তোমাকে পেতেই হবে।" ডাক্তার বাবুর চক্ষু দিয়া অবিরল ধারায় অশ্রু সেই পরপার যাত্রীর প্রতি সহানুভূতি দেখাইতেছিল। তিনি স্খলিত চরণে গাড়িতে উঠিলেন।

পূর্ণ কৌমুদীধারায় স্নাত হইয়া সারা বিশ্ব এক অপরূপ লাবণ্যে ফুটিয়া উঠিয়াছে। আকাশ নক্ষত্রের মালায় দীপালীর ন্যায় সজ্জিত হইয়াছে। ঘরের মধ্যে সেই অস্থিচর্ম্মসার সাধ্বী, সৌভাগ্যবতীর পায় তেল সিন্দুর পরাইবার জন্য সধবাদের মধ্যে রীতিমত একটা কড়াকড়ি পড়িয়া গিয়াছে। আর অনুপমার স্বামী নিশ্চল নিথরের মত সেইখানে দাঁড়াইয়া ভাবিতেছিল— সত্যই কি তারই অত্যাচারে তার বড় আদরের অনু তাহাকে ত্যাগ করিয়া গেল।

পল্লী-স্বাস্থ্য

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

গ্রামের মধ্যে এমন একটি জলাশয়ের ব্যবস্থা করিতে হইবে যে জলাশয়ের জল পানার্থ ভিন্ন অন্য কার্য্যে ব্যবহৃত না হয়। যে গ্রামে জলাশয়গুলি হাজিয়া মজিয়া আসিয়াছে, সে গ্রামের সমস্ত লোক একত্র হইয়া সাধ্য-মত সামর্থ্য-মত চাঁদা তুলিয়া—সেই চাঁদার উদ্বৃত অর্থ স্থানীয় ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ডের হস্তে অর্পণপূর্ব্বক তাঁহাদের দৃষ্টি আকর্ষণে সেই গ্রামের জলসংস্থানের ব্যবস্থা করিবেন। আমাদের মনে হয়, প্রত্যেক গ্রামের মিলিত চেষ্টায় প্রত্যেক পল্লীবাসী যদি ঐ কয়টির ব্যবস্থা করিতে পারেন, তাহা হইলে পল্লী হইতে ম্যালেরিয়া রাক্ষসীর তিরোধান অসম্ভব হয় না।

পল্লীগ্রামে ম্যালেরিয়া ও কলেরা—দুইটি প্রবল ব্যাধিরই প্রকোপ দেখা যায় বর্ষার অন্তে। এই বর্ষার অন্তে অনেক পল্লীর একমাত্র জলাশয়েই আমরা জানি—পাট পচান হইয়া থাকে। ফলে এই দূষিত জল পান করিয়া অনেক পল্লীর অধিবাসীই ঐ দুইটি রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন; পল্লী রক্ষার জন্য প্রত্যেক পল্লীর অধিবাসীকে ইহার উপর কঠোর দৃষ্টি রাখিতে হইবে এবং গ্রাম হইতে ইহার ব্যবস্থা করিতে না পারিলে মহকুমার ম্যাজিষ্ট্রেটের নিকট প্রার্থনা করিয়া ইহার প্রতীকারের ব্যবস্থা করিয়া লইতে হইবে।

পল্লীগ্রামে ফিরিয়া যাও

কিন্তু শুধু বচনে কার্য্য হইবে না, পল্লীর কৃতী পুরুষগণ—যাঁহারা সহরে থাকিয়া সহরের সম্পদ বৃদ্ধি

করিতেছেন, তাঁহাদিগকে পল্লী-ভিটায় ফিরিয়া গিয়া এই সকল কার্য্যের জন্য অগ্রণী হইতে হইবে তবে বচন কার্য্যে পরিণত হইবে।

অবশ্য সহর ছাড়িয়া—সহরের অর্থাগমের পথ চিরদিনের মত রুদ্ধ করিয়া—একেবারে পল্লী ভূমিতে অবস্থিতির ব্যবস্থা করুন—এরূপ কথা আমি বলিতেছিনা। আমার বক্তব্য—পল্লীর কৃতী সন্তানগণ একেবারে স্বদেশ পরিত্যাগ না করিয়া বৎসরের মধ্যে ২।৩ বারও গ্রামে ফিরিয়া যাওয়ার ব্যবস্থা করুন, যে সময় ম্যালেরিয়ার প্রকোপ পল্লী হইতে হ্রাস পাইয়া থাকে, সেই সময়—কয়েক মাসের জন্যও পুত্র কলত্র-দিগকে বাস্তভিটায় সন্ধ্যাদানের জন্য ব্যবস্থা করিয়া দিন,—এরূপ করিতে পারিলেই অধঃপতিত পল্লীশ্রী আবার ফিরিয়া আসিবে, পল্লীর দুর্গতি নিবারণের জন্য আপনা হইতেই প্রাণ কাঁদিয়া উঠিবে, রোগে শোকে জর্জ্জরিত হইয়াও যাহারা বাস্তভিটার মায়া বিসর্জ্জন দিতে পারে নাই, তাহাদের মহদুপকার সাধন করা হইবে এবং সেই সঙ্গে তাহাদের অমোঘ আশীর্ব্বাদে দেবনির্ম্মাল্য লাভ করিয়া প্রভূত যশঃ অর্জ্জনের পথও পরিষ্কার করা হইবে।

পল্লীর পুরাতন স্মৃতি

আমার আজি আর বেশী কিছু বলিবার নাই। পাঠকমণ্ডলীর অনেকেই আজি লক্ষ্মীর বরপুত্র বলিয়া প্রসিদ্ধি লাভ করিয়াছেন, অনেকে সহরে আবাসস্থানও নির্দ্দেশ করিয়া লইয়াছেন, কিন্তু লোক সমাজে বাসস্থানের পরিচয় দিতে হইলে সকলেই পৈত্রিক পল্লীভূমিরই নামোল্লেখে গর্ব্ব সুখ অনুভব করিয়া থাকেন, কিন্তু সেই গৌরবের স্থল জন্মভূমি যে আজি সর্ব্বপ্রকারে দীন-ভাবাপন্ন, সেই পল্লীজননীর আমাদের যে সকল ভ্রাতৃবৃন্দ এখনও পল্লী-রক্ষা করিতেছে,—তাহাদের রোগজীর্ণ শরীর, কঙ্কালসার আকৃতি, কোটরগত চক্ষু পল্লীভূমির স্বাস্থ্য দৈন্যের জ্বলন্ত সাক্ষ্য প্রদান করিতেছে,—যে পল্লীভূমির সন্তানদিগের একদা মনে সুখ ছিল, হৃদয়ে বল ছিল, কার্য্যে উৎসাহ ছিল,—যে পল্লীপ্রান্তে একদিন সেকরার দোকান, কামারের কারখানা, ছুতারের কারুকার্য্যের আলয়, তাঁতীর বস্ত্র-বয়নের কক্ষ—সকলই নির্দ্দিষ্ট ছিল,—যে পল্লীপ্রান্তরে একদিন গোচারণের মাঠ ছিল, সহজ সুলভ শ্যামল শস্য সম্ভারে গোকুল আকুল হইয়া ক্ষুন্নিবৃত্তির ব্যবস্থা করিতে পারিত—তাহার ফলে এখনকার মত গাভীর দল জীর্ণ-শীর্ণ হইত না, হৃষ্টপুষ্ট বৃষ মিথুন এবং পয়স্বিনী গাভীর দল সাক্ষাৎ শরীরী ভগবতী বলিয়া পরিকীর্ত্তিতা হইত; যে পল্লীবাসীর ঘরে ঘরে গোলা ভরা ধান্য থাকিত, মরাই ভরা শস্য থাকিত, ক্ষেত্র ভরা ফসল থাকিত, যে পল্লীভূমির ঘরে ঘরে একদিন বার মাসে তের পার্ব্বন হইত—দোল হইত, দুর্গোৎসব হইত, কালী পূজা হইত, জগদ্ধাত্রী পূজা হইত, পৌষ পার্ব্বণ হইত, রথের ঘটা হইত, সকলই হইত; মহিলা কুলের কলহাস্য ও অলঙ্কার সিঞ্জন যে পল্লী পুষ্করিণীর সোপান-তলে একদা মধুর-স্বরে ধ্বনিত হইত; উচ্চ নীচ সম্বন্ধ ভুলিয়া—নাপিত খুড়া ধোপা মামা, তাঁতি কাকা প্রভৃতি সম্বন্ধে একদিন যে পল্লীমাতার সন্তানগণের মধ্যে আত্মীয়তা ও সহানুভূতির পরাকাষ্ঠা দেখিতে পাওয়া যাইত, কালী সর্দ্দার, ভুলু কাহার প্রভৃতি খেলোয়াড় ও লাঠিয়ালের দলের বিচিত্র ব্যায়ামে যে পল্লীবাসী একদিন অপার আনন্দ অনুভব করিত, পল্লী-পরিত্যক্ত পাঠকমণ্ডলি! সেই জননী জন্মভূমি পল্লীর প্রাচীন ও বর্ত্তমান অবস্থা একবার চিন্তা করুন। চিন্তা করুন—আমরা সহরে আসিয়া সুখী হইয়াছি,—কিন্তু তখনও বড় কম সুখী ছিলাম না। সে "আনন্দ উজ্জ্বল পরমায়ু" আমরা পল্লী ছাড়িয়াই যে বিসর্জ্জন দিয়াছি, ইহা সুনিশ্চয়। সেইজন্য আবার বলিতেছি —পল্লীর ম্যালেরিয়া দূর করিবার জন্য পল্লীর প্রত্যেক কৃতী সন্তানই বদ্ধপরিকর হউন,—সারা জীবন সহরের কুহকে ভুলিয়া না থাকিয়া মধ্যে মধ্যে নিজ নিজ পল্লীভিটায় শঙ্খধ্বনির ব্যবস্থা করুন,— সহরের স্বোপার্জ্জিত ডিস্পেপসিয়ার নাম দেশ হইতে উঠিয়া যাইবে,—অক্ষত স্বাস্থ্যে বাঙ্গালীর বলোদীপ্ত প্রতিভা আবার ফুটিয়া উঠিবে।

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

১। সিরাপ-হিমোজেন—দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্ব্বলতা এবং অন্যান্য জটীল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা এবং পরীক্ষার ফলে সদ্য রক্তকণিকা হইতে সিরাপ-হিমোজেন প্রস্তুত হইতেছে। হাঁসপাতালের রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে, অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা এই ঔষধ ব্যবহারে রোগীর দেহে অতি সত্বর অধিক পরিমাণে রক্তকণিকা গঠিত হয়।

২। হিমো-হাইপোফস্‌ফাইট কোং—হাঁপানী, পুরাতন সর্দ্দি, কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা এবং যাবতীয় ফুস্‌ফুসের পীড়া ও তৎসহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী।

৩। হিমো-স্যারসা প্যারিলা—(হিমোজেন উইথ্ গোল্ড ও আয়োডাইজ্‌ড্ স্যারসা প্যারিলা) উপদংশ (সিফিলিস্,) পারাদুষ্টি স্নায়ুর বিকার, রক্তদুষ্টি, বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ নাই।

৪। হিমো লেসিথিন্ ফস্‌ফেইট্—(হিমোজেন উইথ্ গ্লিসারো-ফস্‌ফেইটস্, ষ্ট্রীকনীন, আর্সেনিক, লেসিথিন ইত্যাদি) স্নায়বিক দুর্ব্বলতা, অবসাদ, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতা, পুরুষত্বহীনতা, হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য্য ফলদায়ক।

৫। হিমোজেন উইথ্ লিভার এক্‌ষ্ট্রাক্ট—বহু গবেষণার পরে মিনট্‌ ও মার্ফি প্রভৃতি খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ্ লিভার একষ্ট্রাক্ট নামক রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মহৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন। ঐ লিভার একষ্ট্রাক্ট হিমোজেনের সহিত মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটী সর্ব্বপ্রকার রক্তহীনতাই আশ্চর্য্য ফলদায়ক।

৬। কুইনো-হিমোজেন—(হিমোজেন উইথ্ কুইনাইন্ ষ্ট্রীক্‌নীন, আর্শেনিক ইত্যাদি) ম্যালেরিয়া, প্লীহা ও যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতা ও দুর্ব্বলতায় মহৌষধ।

৭। সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম—রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ অগ্নিমান্দ্য বর্ত্তমান থাকিলে বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয়প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

৮। রেডিও-হিমোজেন---(হিমোজেন উইথ্ ইর্‍যাডিয়েটেড্ ভিটামিন কোঃ) রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য, বাল্যাবস্থায় শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাবজনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুস্‌ফুসের পীড়া, বেরি বেরি রোগে খাদ্যাভাব জনিত দুর্ব্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্ব্বাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে অমোঘ ঔষধ।

৯। হিমো-মল্ট—সিরাপ হিমোজনের সহিত মল্ট একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটী সুস্বাদু ও সুপাচ্য হইয়া পরিপুষ্টির অভাব, ফুসফুসের দুর্ব্বলতা ও রক্তহীনতায় আশ্চর্য্য ফলদান করে।

১০। ম্যারো হিমোজেন—শারীরিক পুষ্টির অভাব, রক্তহীনতা এবং অস্থিমজ্জার রোগে ম্যারো হিমোজেন অর্থাৎ মজ্জা ও স্প্লীন একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হিমোজেন আশ্চর্য্য উপকার দর্শায়।

পরিচ্ছন্নতা

(পূর্ব্বপ্রকাশিতের পর)

দেহ সম্বন্ধেও এই তত্ব সত্য। অপরিষ্কৃত দন্তরাজি দুর্গন্ধময় উদর, মলে আবদ্ধ মল নালি এবং দুষিত রক্ত প্রবাহ জীবানুসমূহের আশ্রয়স্থল। তাহা ছাড়া তোমার দেহ মধ্যে জীবানু সমূহ প্রবেশ লাভ করিবার জন্য সর্ব্বদাই প্রস্তুত থাকে। এই জীবানুর হস্ত হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে হইলে দেহকে সম্পূর্ণ নবভাবে গঠন করিতে হইবে। কিন্তু দেহরূপ গৃহকে পরিষ্কৃত করিয়া সকল সময়েই সম্পূর্ণ সুফল লাভ সাধ্যায়ত্ব হয় না। এই প্রক্রিয়া দ্বারা সকল সময়ে ব্যাধির হস্ত হইতে পরিত্রাণ লাভ সহজ হয় না। জীবানু দেহকে পরিত্যাগ না করিয়া অনেক সময়ে তাহার অন্তরে লুক্কায়িত ভাবে অবস্থিত থাকিয়া সুযোগের প্রতিক্ষা করে। সুতরাং জীবানুনাশই দেহকে রক্ষা করিবার প্রকৃষ্ট উপায়।

সাধারণ কর্ত্তব্য কার্য্য সম্পাদনে আমরা যে ময়লার সংস্পর্শে আসিয়া থাকি তাহা তত বিপদ জনক নহে। সম্পূর্ণ বিভিন্ন রকমের ময়লা বা আবর্জ্জনা হইতে ব্যাধির উৎপত্তি হইয়া থাকে। দুষিত বায়ুতে নিঃশ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ করিলে ফুস্‌ফুস্ দুর্ব্বল হইয়া যায়। এ জানা কথা শোবার ঘরে বায়ু চলাচল না করিলে বিশ্রাম গৃহের প্রকোষ্ঠে Theatre Bioscope বা ধর্ম্ম মন্দিরে বহু লোকের সমাগম হইলে রাজ পথ যান বাহন বা জনতায় পূর্ণ হইয়া থাকিলে, উহাদের অন্তরস্থ বা উপরিস্থিত বায়ুরাশি সহজেই দুষিত বা বিষাক্ত হয়। এরূপ বায়ুতে নিঃশ্বাস গ্রহণ করিলে ফুস্‌ফুস্ দুর্ব্বল হইয়া যায়, দুরন্ত ব্যাধি সমূহকে বাধা দিবার দৈহিক শক্তি ঐ ফুস্‌ফুসের হ্রাস প্রাপ্ত হয় এবং তাহার ফলে Influenza নিউমোনিয়া Bronchitis ও এমন কি যক্ষা রোগ পর্য্যন্ত প্রকাশ পাবার সম্ভাবনা থাকে। অত্যধিক পরিমাণে আহার করিলে উদর মধ্যে আবর্জ্জনা রাশি সঞ্চিত হইয়া মুত্রাশয়ের শক্তিকে নষ্ট করিয়া দিতে পারে। আবার আমরা যে সমস্ত খাদ্য ভক্ষণ করিয়া থাকি তাহা হইতে নানাবিধ নিস্প্রয়োজনীয় পদার্থ উৎপন্ন হয়; এই সকলের স্বাভাবিক ও উচিত মত ব্যবস্থা করিতে গিয়া যদি মুত্রাশয়ের অত্যধিক পরিশ্রম হয়, তবে মুত্রাশয় পীড়িত হইয়া পড়ে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যাইতে পারে যে মাংসের পরিপাক কালে অনেক দৈহিক ময়লা বা আবর্জ্জনার উৎপত্তি হয়। এই সকল আবর্জ্জনাময় পদার্থের সহিত যদি খাদ্য হইতে স্বভাবতঃ উৎপন্ন আবর্জ্জনারাশি মিলিত হয় তবে মুত্রাশয় বড় ব্যতিব্যস্ত হইয়া পড়ে। অত্যধিক শর্করা খাইলে ও মুত্রাশয় পীড়িত হইয়া পড়ে। মুত্রাশয় এরূপ অবস্থায় উপনীত হইলে চিকিৎসকগণ রোগীকে মাংস ও শর্করা খাইতে নিষেধ করিয়া থাকেন। অনেক চিকিৎসকই মাংস ও শর্করার পরিমাণকে হ্রাস করিয়া মুত্রাশয়ের কার্য্যকে অব্যাহত রাখিবার পরামর্শ দেন। পর্য্যাপ্ত

পরিমাণে মাংস ও শর্করা ভক্ষণ স্বাস্থ্যনীতির বিরুদ্ধে। ধমনী বা শিরা সমুহের এবং হৃদ্‌যন্ত্রের বিকৃতি উপস্থিত হইলে মারাত্মক ব্যাধিসমূহ প্রকাশ পাইয়া থাকে। হৃদ্‌যন্ত্র যদি সম্যকরূপে রক্ত আকর্ষণ করে ও নিষ্কাশন করিতে না পারে ধমনী সমুহের Elasticity স্থিতি স্থাপকতা নষ্ট হইয়া তাহারা যদি কঠিন হইয়া যায় তাহাতে দেহের অভ্যন্তরে রক্তের চাপ বৃদ্ধি পায় এবং হঠাৎ সন্ন্যাস রোগ উপস্থিত হইলে সহসা মানুষের প্রাণহানি হইতে পারে। প্রাণনাশকারী ব্যাধিগণের মধ্যে উল্লিখিত ব্যাধি সমূহ শীর্ষস্থান অধিকার করিয়াছে। অধিকাংশ স্থলে মনুষ্য এইসব রোগে মৃত্যুমুখে পতিত হয়, তাহার কারণ এই যে তাঁহারা খাদ্য গ্রহণ ও অন্যান্য বিষয়ে কালোপযোগী নিয়ম প্রতিপালন করেন না।

ভক্ষিত দ্রব্য সমূহ দেহের যে স্থানে উপস্থিত হয়, সেইস্থান সর্ব্বাপেক্ষা প্রশস্ত এবং খুব সম্ভব এইটী খাদ্য দ্রব্যের প্রধান স্থান। ইহাকে খাদ্য দ্রব্যের অভ্যর্থনা স্থান, রসায়নাগার কিম্বা আবর্জ্জনা-গার বলা যাইতে পারে। এই স্থানে অনেক দৈহিক ব্যাধি ও যন্ত্রণারও উৎপত্তি স্থল। দেহ রক্ষার জন্য যে সমস্ত বস্তুর প্রয়োজন তাহার প্রত্যেক কণা এবং দেহ পরিচালিত করিবার জন্য যে energyর আবশ্যক তাহা এই খাদ্য ভাণ্ডার হইতে সংগৃহিত হয়। যে খাদ্য প্রণালীর ভিতর দিয়া খাদ্য অভ্যন্তরে প্রবেশ করিলে পরিপাকাদি ক্রিয়া নিষ্পন্ন হয়, তাহার বহু শাখা প্রশাখা আছে। Aesophagus বা গলনালি, উদর (Stomach), ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অন্ত্র সমুহ, colanএর বা বৃহৎ অন্ত্রের অংশ বিশেষ, Rectum বা গুহ্য প্রদেশ এই food tractএর অন্তর্গত। সাধারণতঃ ইহা সর্ব্ব সমেত দ্বাত্রিংশৎ ফিট বা প্রায় একুশ হাত দীর্ঘ। খাদ্য গিলিতে হইলেই উদরে যাইয়া উপস্থিত হয়। এই উদর বা Stomach পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তির হইলে প্রায় ৩ পাইট (১।৷০ সের) খাদ্য ধারণ করিতে পারে তবে খাদ্য ইহা অপেক্ষা বেশী হইলেও উদরে স্থান সঙ্কুলান হইয়া থাকে। এই উদরে খাদ্য প্রবেশ করিলেই পরিপাক ক্রিয়া আরম্ভ হয়, তবে ইহা হইতে দেহ প্রয়োজনীয় খাদ্য গ্রহণ করিতে পারে না। যে সমস্ত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অন্ত্রের ভিতর খাদ্য প্রবেশ করে এবং যাহার দৈর্ঘ্য প্রায় আঠার হাত, খাদ্যের পরিপাক ক্রিয়া সেই সমস্ত অন্ত্রেই সম্পূর্ণ ভাবে নিষ্পন্ন হয় এবং দেহ এই সমস্ত অন্ত্র হইতেই খাদ্য শোষণ করিয়া লয়। শোষণের পর যাহা অবশিষ্ট থাকে, তাহা colan বা বৃহৎ অন্ত্রের মধ্যে চলিয়া যায়। এই colan বা মানুষের কব্জীর ন্যায় স্থূল এবং প্রায় ৪ চারি হস্ত দীর্ঘ। গুহ্য প্রদেশে ইহার এক প্রান্ত অবস্থিত আছে। এই colanএ বা গুহ্য প্রদেশেই যে সমস্ত খাদ্য পরিপাক হয় না তাহা আসিয়া সঞ্চিত হয় Rectumএর নিম্ন দেশেই এই অসার খাদ্য সঞ্চয়ের স্থান। এবং ইহাতে bile বা পিত্ত রস বর্ত্তমান থাকে। যাহাকে আমরা food tract বা খাদ্য সঞ্চয়ের স্থান বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছি তাহার সম্বন্ধে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করা আবশ্যক। এই food tractএর ভিতর যেরূপ খাদ্য প্রবেশ লাভ করে আমাদের দৈহিক স্বাস্থ্য তাহার উপর নির্ভর করিয়া থাকে। পচা বা নষ্ট খাদ্য দ্রব্য নানা দ্রব্যের সংযোগ হেতু যে খাদ্য দ্রব্য সহজে নষ্ট হইয়া যায়, সে সমস্ত খাদ্য দ্রব্য সহজেই বিকৃত প্রাপ্ত হয় কিম্বা যে সমস্ত খাদ্য দ্রব্য

হইতে Tomaine নামক বিষ উৎপন্ন হয় কিম্বা যে সমস্ত কুখাদ্যের ভিতর কিছুই সারত্ব নাই এরূপ খাদ্য ভক্ষণ করিলে দেহের অভ্যন্তর ভাগ অসুস্থ হইয়া উঠে।

খাদ্য বিলম্বে পরিপাক হইলে এবং উহা শোষণ করিতে বিলম্ব হইলে খাদ্য দ্রব্য সঞ্চিত হইবার জন্য সে স্থান নির্দ্দিষ্ট থাকে, খাদ্য সেই স্থানে গাঁজিয়া যায় ও পচিতে থাকে। খাদ্য দ্রব্য সুসিদ্ধ না হইলে কিম্বা তাহাকে উত্তমরূপে না ভাজিলে, উহাতে চর্বির ভাগ বেশী হইলে বা মসলা ইত্যাদি অতিরিক্ত হইলে কিম্বা অতিরিক্ত চিনি মিশ্রিত হইলে দেহের অভ্যন্তরে এই অস্বাস্থ্যকর অবস্থা উৎপন্ন হয়। পরিপাক যন্ত্র যে পরিমাণ খাদ্য পরিপাক করিতে সক্ষম তাহার অতিরিক্ত খাদ্য ভক্ষণ করিলে দেহ শীঘ্রই অসুস্থ হইয়া পড়ে। এক সঙ্গে নানা রকমের খাদ্য ভক্ষণ করিয়া কিম্বা একবার খাইবার অনেকক্ষণ পরে পুনরায় ভক্ষণ করিলে কিংবা শয়নের অব্যবহিত পূর্ব্বেই খাদ্য দ্রব্য উদরস্থ হইলে অথবা খাদ্য দ্রব্য ভালরূপ চর্ব্বিত না হইলে খাদ্য হইতে দেহ অসুস্থ হইয়া পড়ে। কেহ যেন এ কথা মনে না করেন যে খাদ্যের অসার অংশ যাহাকে আমরা মল নামে অভি-হিত করি এবং যাহা Rectumএ সঞ্চিত হইয়া থাকে তাহার কোন প্রয়োজনীয়তা নাই এরূপ ধারণা ভ্রান্তিমূলক। ইহা দুর্গন্ধ বা অন্য কোন কারণে ঘৃণিত হইলেও উহার বিশেষ প্রয়োজনীয়তা আছে। পূর্ব্বে যে সুদীর্ঘ পরিপাক যন্ত্রের উল্লেখ করিয়াছি তাহার কার্য্য নির্ব্বাহের জন্য কোন না কোন বস্তুর প্রয়োজন। কোন কোন ব্যক্তির যে পরিপাকে ব্যাঘাত উপস্থিত হয় কিংবা উপযুক্তরূপে কোষ্ঠশুদ্ধি হয় না পরিপাক যন্ত্রের এরূপ কার্য্যাবলী তাহার প্রধান কারণ। Alimentary tractএর এই প্রশস্ততাই বিশিষ্ট প্রমাণ যে ইহার কার্য্যের জন্য কিছু স্থূল পদার্থের আবশ্যক। আজকাল সাধারণতঃ লোকে যাহা খাইয়া থাকে তাহা হইতে পাকাশয়ের কার্য্য সর্ব্বাঙ্গ সুন্দররূপে নির্ব্বাহিত হয় না। প্রাতে ভোজের সময় আমরা যে সমস্ত শস্য কিম্বা চাউল প্রভৃতি ভক্ষণ করিয়া থাকি অথবা আমরা যে খাদ্য সাদা আটা বা ময়দা হইতে রুটী ইত্যাদি প্রস্তুত করিয়া ভক্ষণ করি, সে সব জিনিষ পরিপাক হইলে বিশেষ কোন অসার বস্তু পড়িয়া থাকেনা। আধুনিক কল সমূহে যেভাবে শস্যাদি ছাঁটাই হয়, তাহাতে ঐ সব শস্য পরিপাক বা হজম হইবার পর কিছুই পড়িয়া থাকে না। লোকে মনে করে যে শুভ্র চাউল বা সাদা আটা ভক্ষণ করিলে দেহের উন্নতি হইবে, কিন্তু বস্তুতঃ তাহাতে বিপরীত ফলই ফলিয়া থাকে। মাংস, ডিম্ব, দুগ্ধ, ছানা, ক্ষীর প্রভৃতি দ্রব্য, ঘৃত প্রভৃতি স্নেহ পদার্থ ভক্ষণের পর প্রায় সমস্তই হজম হইয়া যায়। কোন অসার পদার্থ পড়িয়া থাকে না। এরূপ হইলে পাকস্থলীর অংশ নিজ কার্য্য চালাইবার উপযুক্ত পরিমাণ দ্রব্য পায় না এবং পাকাশয়েরও যথেষ্ট পরিচালনা হয় না। সহজেই বোঝা যায় যে যে যন্ত্র উপযুক্ত বস্তুর অভাবে কার্য্য করিতে পারে না তাহা শীঘ্রই নিস্তেজ ও অচল হইয়া থাকে।

খাদ্য সম্বন্ধে আধুনিক বিশেষজ্ঞগণ যে ব্যবস্থা দিয়া থাকেন, এবং যে ব্যবস্থা অনুসারে তাঁহারা কিছু বাদ না দিয়া শস্যের সমস্ত অংশ ভক্ষণ করিতে বলেন, সে ব্যবস্থা তাঁহাদের কল্পনা-প্রসূত খেয়াল নহে। তাঁহাদের ব্যবস্থানুসারে মোটাডাঁটা হরিৎ পত্রযুক্ত শাক শবজী বা উদ্ভিজ্জ খাদ্য গ্রহণ করা কর্ত্তব্য। প্রকৃতি আমাদের ব্যবহারের জন্য এই

সমস্ত খাদ্য প্রস্তুত করিয়া রাখিয়াছেন এবং আমাদের পাকাশয় alimentary tract ও এইরূপ খাদ্য প্রার্থণা করিয়া থাকে। আমরা এইরূপ খাদ্যকে অবজ্ঞা করিয়া থাকি এবং তাহাদের অভাব জন্য colon উচিতরূপ পরিচালিত হইতে না পারিয়া ক্রমে ক্রমে নিস্তেজ ও অচল হইয়া যায়।

এই সকল উদ্ভিজ্জ খাদ্য অসার নয়। পক্ষান্তরে তাহারা দেহের মহোপকারী এবং দেহ যন্ত্রকে তাহারা পরিষ্কৃত করিয়া থাকে।

রক্তই দেহকে রক্ষা করে ও সুস্থ রাখিবার চেষ্টা করে। এই রক্তই দেহের দূরতম স্থান সমূহে দেহগঠনোপযোগী বস্তু সমূহ ও খাদ্য বহন করিয়া লইয়া যায়। একথা সর্ব্বদা মনে রাখা উচিত যে খাদ্য মনোনয়নের উপর, তাহার পরিপাকের উপর এবং সেই খাদ্যের কি পরিমাণ দেহ গ্রহণ করিতে সমর্থ তাহার উপর রক্তের দোষ ও গুণ নির্ভর করে। নির্ম্মল রক্ত প্রবাহ যে আমাদের দেহ রক্ষা বিষয়ে প্রধান সহায় একথা মনে রাখিয়া আমাদের সকলেরই উৎকৃষ্ট খাদ্য ভক্ষণ করা উচিত। উদ্ভিজ্জ খাদ্যের মধ্যে চিকিৎসকগণ স্পাইনাক (spinach) নামক শাককে ইহা আমাদের দেশের পান শাকের মত তুলনা করিয়া থাকেন। এই শাক ভক্ষণ করিলে রক্ত পরিষ্কার হয় এবং ঝাঁটা বা সমার্জ্জনী যেরূপ গৃহস্থ আবর্জ্জনা রাশিকে দূরীভূত করিয়া গৃহকে পরিষ্কার রাখে সেইরূপ পালং শাক খাইলে উহা দেহস্থ সমস্ত অসার ও দূষিত পদার্থকে বাহির করিয়া দিয়া দেহকে পরিষ্কার ও সুস্থ রাখে। যে সমস্ত খাদ্য দেহের অভ্যন্তরভাগকে পরিষ্কার রাখিতে সাহায্য করে, খাদ্য মনোনয়ন কালে আমাদের সেই সব খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য।

বৃহৎ colon কিংবা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অন্ত্রের (intestines) মধ্যে যদি অসার পূতীজনক ও দূষিত দ্রব্য বর্ত্তমান থাকে, তবে উহা দ্বারা সমস্ত দেহ অসুস্থ হইয়া পড়ে। দেহে এইরূপভাবে দূষিত দ্রব্য সঞ্চিত হইলে, ব্যাধিসমূহ দেহকে প্রবলভাবে আক্রমণ করে এবং বহুদিন যাবৎ যদি এই দূষিত পদার্থ দেহ হইতে বহিষ্কৃত না হয়, তবে দেহ দীর্ঘকালব্যাপী (chronic) যন্ত্রণাভোগ করিতে বাধ্য হয়। দেহ সুস্থ রাখিতে হইলে দেহ পরিষ্কৃত রাখিবে। বুদ্ধিমান গৃহরক্ষক যেমন গৃহকে পরিষ্কৃত রাখিয়া পরিজনবর্গকে সুস্থও সবলকায় করিবার সহায়তা করিয়া থাকেন, সেইরূপ ভাবে তোমার দেহের ভিতর ও বাহির পরিষ্কৃত করিয়া সুস্থদেহে ও প্রফুল্লমনে জীবন যাপন করিবার চেষ্টা করিও। অনেকবার বলেছি আবার বলি, হাওয়াগাড়ী (motor car) ব্যবহার করিবার সময় তুমি উৎকৃষ্ট motor oil নির্ব্বাচন করিয়া থাক, গৃহপালিত পশু ও পক্ষীর জন্য উত্তম খাদ্য নির্ব্বাচন করিয়া তুমি নিজ বুদ্ধির পরিচয় দাও ও অর্থাগমের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া থাক। তোমার motor car ব্যবহারের জন্য তাহার খাদ্যের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য করিয়া থাক, গৃহপালিত পশু-পক্ষীকে সুস্থদেহে রক্ষা করিয়া উপার্জ্জনের প্রতি মনোযোগ প্রদান কর ; নিজ দেহরক্ষা বিষয়ে যদি সেইরূপ দৃষ্টি বা মনোযোগ না দাও তবে নিজ মুর্খতার পরিচয় প্রদান করিবে। বিশেষ ভাবে চিন্তা করিয়া দেখিও, তুমি কোনটা চাও ; সুস্থ ও সবল দেহ, না রুগ্ন, যন্ত্রণাপূর্ণ দেহ ? এবিষয়ে স্থিরচিত্তে চিন্তা করিলে লাভ ভিন্ন অলাভ হইবে না।

অজীর্ণতা

পূর্ব্বপ্রকাশিতের পর

অত্যধিক পরিশ্রমের পর আহার করা কর্ত্তব্য নহে। পরিশ্রমের পর শরীর এবং মন দুইই খুব ক্লান্ত থাকে; সুতরাং শরীর সুস্থ এবং মন প্রফুল্ল না হওয়া পর্য্যন্ত আহার করিলে অজীর্ণতা হওয়ার সম্ভাবনা খুবই বেশী। অনেক সময় ক্ষুধা আছে কি না সঠিক উপলব্ধি করা যায় না, অথচ আহারের লোভ হয়। সে সময় আহার করা বাঞ্ছনীয় নহে।

যেমন শারীরিক পরিশ্রমের অব্যবহিত পরেই আহার করা অনুচিত, সেইরূপ আহারের পরই পরিশ্রম করা ঘোরতর অন্যায়। আহারের পর শারীরিক পরিশ্রমের ন্যায় মানসিক পরিশ্রম করা উচিত নহে।

অজীর্ণতার আর একটি কারণ—রন্ধনের দোষ। আমরা আহার্য্য সুন্দর, মুখরোচক, স্বাদবৃদ্ধি এবং গন্ধ বৃদ্ধি করিবার জন্যই রন্ধন করিয়া থাকি। সুগন্ধ মুখরোচক খাদ্য সহজেই জীর্ণ হইয়া থাকে। কারণ মনের তৃপ্তির সহিত পরিপাক ক্রিয়ার নিকট সম্বন্ধ। সুতরাং আহার্য্য যদি বিস্বাদ হয় এবং সুগন্ধ মুখরোচক না হয়, তাহা হইলে ভুক্তদ্রব্য জীর্ণ হইবার পক্ষে ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে। অনেকেরই দেখা যায়, মেসে উড়ে ঠাকুরের হস্তের রন্ধন আহার করায় অজীর্ণতা হইয়াছে। রন্ধন ক্রিয়াটী এ জন্য খুবই পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার সহিত যত্নের সহিত সম্পন্ন করা প্রয়োজন।

আজকাল বালক হইতে যুবক পর্য্যন্ত শতকরা ৪০ জনই বাঁকিয়া চলে। দেখিলে মনে হয় যেন কতকালের ঠাকুরদাদা। ইহা বড় কদভ্যাস। ইহাতে পাকস্থলীর গঠন অন্যরূপ ধারণ করিয়া থাকে। আহারের সময় সোজা হইয়া বসিয়া আহার করা কর্ত্তব্য। কেন না, বক্র হইয়া বসিলে পাকস্থলী স্থানচ্যুত হইয়া পড়ে এবং পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে।

পরিশেষে এই কারণটাই হইতেছে অজীর্ণতার একটি প্রধান কারণ—অন্তত বাঙ্গালী বাবুদের পক্ষে। কারণটী আর কিছুই নহে শারীরিক পরিশ্রমের অভাব এবং মানসিক পরিশ্রমের আধিক্য। শরীরের অন্যান্য যন্ত্রগুলি সুচারুরূপে না চলিলে পাক যন্ত্রও উত্তমরূপে চলিতে পারে না। পাকযন্ত্র উত্তমরূপে চালাইবার জন্য শরীরের শোণিত উত্তমরূপে সঞ্চারিত হওয়া আবশ্যক এবং শোণিত সঞ্চার ক্রিয়া চালাইতে হইলেই ব্যায়াম অথবা অন্যপ্রকার শারীরিক পরিশ্রমের প্রয়োজন। ব্যায়ামকালীন গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করায় বায়ুস্থিত অম্লজান ফুস্‌ফুসে সমধিক প্রবেশ করে এবং ফুস্‌ফুসকে সবল করে; ইহাতে পরিপাক শক্তি অত্যধিক বৃদ্ধি পায়। শরীরের শোণিত বায়ুর সংস্পর্শে সজীব হয়। ফুস্‌ফুসের ক্রিয়া ব্যতীত শোণিতের গতি ও মৃদু হইয়া পড়ে। সুতরাং শোণিতের গতি প্রবল করিবার জন্য শারীরিক

পরিশ্রমের প্রয়োজন। এক্ষণে যে কেহই বুঝিতে পারিবেন শারীরিক পরিশ্রম করা আমাদের কতদূর কর্ত্তব্য। আমরা প্রধানতঃ বাঙ্গালী বাবুরা শারীরিক পরিশ্রমে বড়ই বিমুখ। সে জন্য রোগ-ভোগ, অজীর্ণতা প্রভৃতি আমাদের নিত্য সহচর হইয়া পড়িয়াছে।

আর একটী কথা সর্ব্বদা স্মরণ রাখিতে হইবে যে শরীর ধারণের জন্যই আহার। কোন খাদ্য রসনা তৃপ্তিকর হইলেই যে আকণ্ঠ ভোজন করিতে হইবে তাহা নহে এবং যে জিনিষ রসনা তৃপ্তিকর তাহাই যে শরীর ধারণের উপযোগী তাহার কোন নিয়ম নাই। শরীরের পক্ষে সম্যক উপযোগী এমন আহার্য্য রসনা তৃপ্তিকর হইলেই তাহা আহার্য্য; কিন্তু তাহাই বলিয়া উহা অতিরিক্ত পরিমাণে আহার করিলে অজীর্ণতা ঘটিবে।

প্রত্যেক ব্যক্তিরই নিজ নিজ অভিজ্ঞতার ফলেই আহার্য্য নির্ণয় করা উচিত। কারণ, একের পক্ষে যে আহার্য্য দুষ্পাচ্য অন্যে হয় ত' তাহা অনায়াসেই পরিপাক করিতে পারেন। ভোজন সম্বন্ধে যে সমস্ত বিধি নিষেধগুলি আছে তাহা সকলের পক্ষেই সমভাবে খাটে না। কেহ হয় ত' একটু ঘনদুগ্ধ পান করিয়াই পেট ছাড়িয়া দেন, আবার কেহ চব্য চোষ্য লেহ্য পেয় দ্বারা রসনা তৃপ্ত করিয়া দিব্য সুখে ভুঁড়ি টান করিয়া বসিয়া থাকেন। যাঁহার প্রত্যহ মাছ, ভাত, দাউল খাওয়া অভ্যাস, তিনি যদি হঠাৎ চপ্, কাট্‌লেট্, মাংস, পোলাও বেশী পরিমাণে আহার করেন, তাহা হইলে অচিরাৎ যে তিনি অজীর্ণতায় আক্রমিত হইবেন—ইহাতে আর আশ্চর্য্য কি? অভ্যাসের ব্যতিক্রম হইলেই পেটে গণ্ডগোলের সৃষ্টি হইবে। বেশী দুষ্পাচ্য খাদ্য আহারের অভ্যাসও খারাপ। কেন না, যতদিন রক্তের তেজ থাকে ততদিন হয় ত' কোন অপকার নাও দর্শিতে পারে; কিন্তু পরিণত বয়সে ইহার ফলভোগ অবশ্যম্ভাবী। যাঁহার প্রত্যহ নিয়মিত সময়ে নির্দ্দিষ্ট পরিমাণে আহারের অভ্যাস আছে, তিনি অতি অল্প সময়ের মধ্যেই ভুক্তদ্রব্য জীর্ণ করিতে পারেন। আর যিনি অনির্দ্দিষ্ট সময়ে যাহা তাহাই আহার করেন তিনিই পেটে নানা প্রকার অসুখের সৃষ্টি করেন। অনেকে বাসি মাছ মাংসের খুব পক্ষপাতী। শুক্‌নো মাছ, পচা মাংস অনেকে খুব ভালবাসেন; কিন্তু ইহাতে অজীর্ণতা হইয়া থাকে।

অজীর্ণতা হইতে নিষ্কৃতি পাইবার জন্য কতিপয় নিয়ম সংক্ষেপে নিম্নে সন্নিবিষ্ট করিলাম।

১। প্রত্যহ নির্দ্দিষ্ট সময়ে স্নানাহার করা কর্ত্তব্য।

২। আহারকালীন প্রফুল্লচিত্তে আহার করা এবং আহার্য্য বিশেষরূপে চর্ব্বন করিয়া গলাধঃকরণ করা উচিত। তাড়াতাড়ি আহার করা সর্ব্বতোভাবে পরিত্যজ্য।

৩। অত্যধিক পরিশ্রমের পর আহার করা অথবা আহারের অব্যবহিত পরেই শারীরিক বা মানসিক পরিশ্রম করা বিধেয় নহে।

৪। সাদাসিধা আহার করা কর্ত্তব্য। অধিক মশলা যুক্ত খাদ্য স্পর্শ করা উচিত নহে।

৫। আহারের সময় মন যাহাতে অন্যদিকে না যায় তাহার চেষ্টা করা উচিত। ভগবানকে নিবেদন করিয়া শুদ্ধচিত্তে আহারে বসা উচিত। প্রত্যেক গ্রাস মুখে তুলিবার সময় ভাবিতে হইবে যে এই গ্রাস পেটে যাইয়া আমাকে বলবীর্য্যশালী করিবে।

৬। বাজারের বা ষ্টেশনের খাবার বিষবৎ ত্যাগ করা উচিত।

৭। আহারের সময় সাধ্যমত জল পান না করাই ভাল।

৮। প্রত্যহ রাত্রকালে শয়নের পূর্ব্বে এক গ্লাস শীতল জল এবং প্রাতে বাসি মুখে এক গ্লাস শীতল জল পান করা উচিত।

৯। ক্ষুধার উদ্রেক না হইলে আহার করা উচিত নহে এবং একবার আহারের পর দ্বিতীয়বার আহার করিবার পূর্ব্বে কিছু খাওয়া উচিত নহে।

১০। একই জিনিষ প্রত্যহ আহারে অরুচি হইবার সম্ভাবনা; স্নুতরাং ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের আহার প্রয়োজনীয়।

১১। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন আহার্য্য আহার করা উচিত এবং রন্ধনশালাও যাহাতে অপরিষ্কার না থাকে সে দিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

১২। একবারে অধিক পরিমাণে আহার করা অপেক্ষা বার বার অল্প অল্প করিয়া আহার করা স্বাস্থ্যের পক্ষে যুক্তিযুক্ত।

১৩। বাসি অথবা পচা জিনিষ কখনও মুখে দেওয়া উচিত নহে।

১৪। কাহারও উচ্ছিষ্ট খাদ্য আহার করা কখনই উচিত নহে।

১৫। মাছিকে পরম শত্রু মনে করিবে এবং যাহাতে খাদ্যদ্রব্যে মাছি না বসিতে পারে তাহার ব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য।

১৬। মাঝে মাঝে উপবাস দেওয়া শরীরের পক্ষে বিশেষ উপকারী। একাদশী, পূর্ণিমা, অমাবস্যা ও বিশিষ্ট পর্ব্ব দিনে উপবাস একান্ত পালনীয়।

১৭। প্রত্যহ নিয়মিতরূপে ব্যায়াম করা সর্ব্বাগ্রে উচিত।

১৮। অধিক রাত্রিতে আহার করা নিষিদ্ধ।

১৯। রাত্রি জাগরণ কখনও করা উচিত নহে!

২০। রাত্রির প্রথম ভাগেই অর্থাৎ দশটার পূর্ব্বেই শয়ন করা এবং অতি প্রত্যুষে শয্যাত্যাগ করা সর্ব্বাপেক্ষা প্রয়োজনীয় ও একান্তভাবে পালনীয়।

"Early to bed and early to rise
Makes a man healthy, wealthy and
wise."

পল্লী-স্বাস্থ্য

(পূর্ব্বপ্রকাশিতের পর)

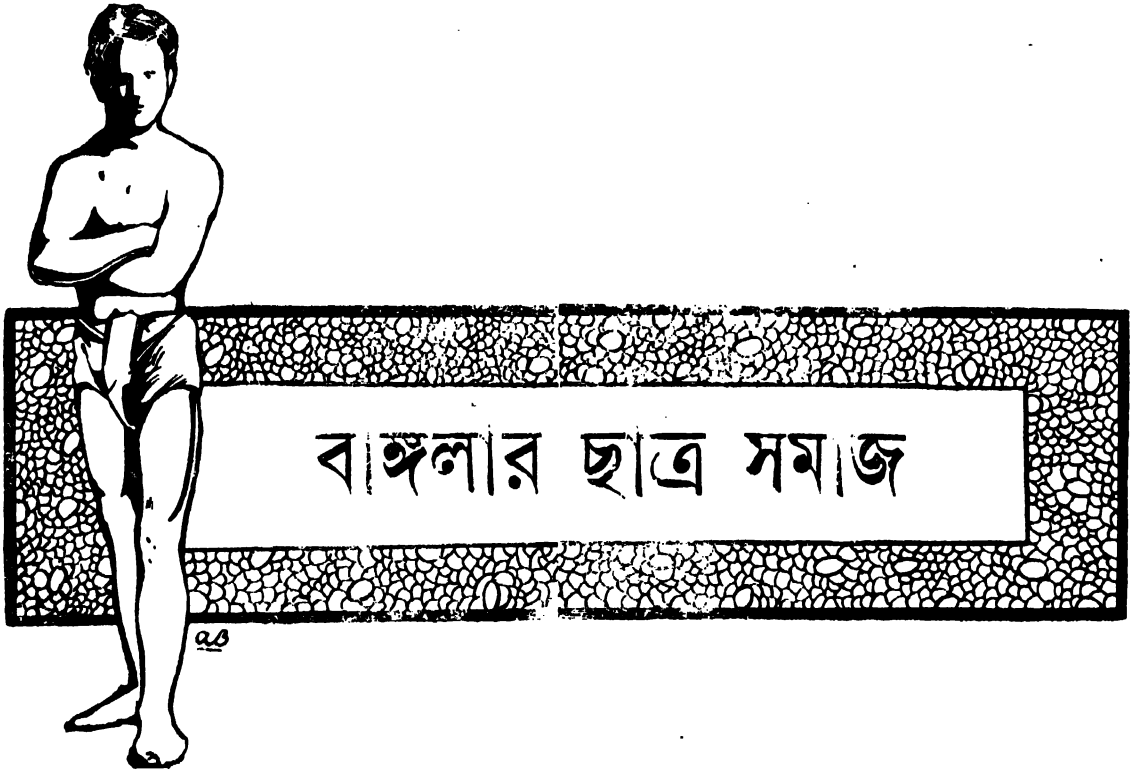
আয়ুক্ষয়ের কারণ

বর্ত্তমান সময়ে সকল দ্রব্যই যেরূপ দুর্ম্মূল্য তদুপরি কলিকাতার বাড়ী ভাড়ার হার যেরূপ অতি মাত্রায় বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়াছে এবং সেই সঙ্গে অনেক স্বল্প আয়ের বাঙ্গালী শ্রমজীবির কলিকাতা বাসের স্পৃহা ও যেরূপ বলবতী হইয়াছে, তাহাতে বাঙ্গালীর নিকট স্বাস্থ্য সুখের আশা যে চিরদিনের জন্য রুদ্ধ হইয়া থাকিবে, একথাও জোর করিয়া বলা যাইতে পারে। কারণ আমরা বরাবরই বলিতেছি আলোক রৌদ্র এবং বায়ুই মনুষ্যের স্বাস্থ্য মুলের প্রধান উপকরণ। স্বল্প আয়ের উপর নির্ভর করিয়া কলিকাতায় প্রাসাদ লইয়া বাস করা চলে না, কাজেই অধিকাংশ পল্লীবাসী যেরূপ বাড়ীতে বাস করিয়া থাকেন, আলোক, রৌদ্র—বায়ু তাহাদের ত্রিসীমানায় প্রবেশ করিতে সমর্থ হয় না কাজেই একে দুগ্ধ ঘৃতের মত পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব, তাহার উপর কদর্য্য স্থানে বাসের জন্য বাঙ্গালীর পরমায়ু যে ক্রমশঃই স্বল্প হইয়া আসিবে তাহাতে আর সন্দেহ কি ?

নীরোগ হইবার উপায়

সেইজন্য আমাদের মনে হয়, আমাদের পূর্ব্ব পুরুষগণের পতিত ভিটা গুলির দ্বার উন্মুক্ত করিয়া সেই সকল ভিটায় সান্ধ্য প্রদীপ জ্বালিয়া—পল্লীর সৌম্য স্তিমিত শান্ত অঙ্কে আবার স্থান লাভের ব্যবস্থা করিলে বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য সুখ বুঝি আবার ফিরিয়া আসিতে পারে। পল্লীভূমি ম্যালেরিয়া পীড়িতা কিন্তু দেশ-মাতৃকাকে সে ম্যালেরিয়ার আক্রমন হইতে রক্ষা করিবার জন্য কি কোন ব্যবস্থা হইতে পারেনা ? আমরা সকল বিষয়ের সুব্যবস্থার জন্য গভর্ণমেণ্টের মুখ চাহিয়া বসিয়া থাকি, কিন্তু অত পর-নির্ভরতা কেন ? আমরা নিজেদের কি সামর্থ্য অনুযায়ী কিছুই করিতে পারিনা। গবর্ণমেণ্ট পল্লীবাসীর সুখ সুবিধার ব্যবস্থার জন্য—আমরা না বলিলেও চেষ্টা করিয়া থাকেন ; ম্যালেরিয়া পীড়িত পল্লী সন্তানদিগকে রক্ষা করিবার জন্য গবর্ণমেণ্টের যথেষ্ট প্রয়াস আছে। কিন্তু সেই প্রয়াসের সহিত আমাদের প্রয়াস যদি একত্র হয়, তাহা হইলে পল্লী হইতে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ ও অনেক কমিতে পারে এবং সেই সঙ্গে সহরের লোক সংখ্যা হ্রাস পাওয়ায় সহরের রোগ বাহুল্য ও হ্রাস পাইতে পারে।

পল্লী সংস্কার আবশ্যক

ম্যালেরিয়ার প্রকোপ হইতে পল্লীরক্ষা করিতে হইলে পল্লীবাসী মাত্রেরই স্ব স্ব বসত বাটীর পার্শ্বস্থ বন জঙ্গলগুলি কাটাইতে হইবে, নালা ডোবাগুলি বুঁজাইয়া ফেলিতে হইবে।

বাঙ্গলার ছাত্র সমাজ

(লেখক—শ্রীতরুণ চন্দ্র বসু, B. A.)

এ কথা বলাই বাহুল্য যে বাঙ্গলার ছাত্র সমাজই দেশের আশা ও ভরসার স্থল। ছাত্রগণের দৈহিক, মানসিক ও নৈতিক উন্নতির সহিত দেশের মঙ্গল যে ঘনিষ্টভাবে জড়িত সে কথা কোনও বুদ্ধিমান বাঙ্গালীকে বুঝাইয়া বলিতে হইবে না। আজ যাহারা বালক ও ছাত্র, আগামী কল্য তাহারা পূর্ণ যৌবনের সীমায় পদার্পণ করিয়া প্রৌঢ় ও বৃদ্ধের স্থান অধিকার করিবে ও দেশের শুভাশুভের দায়িত্ব তাহাদের স্কন্ধে নিপতিত হইবে। এ বিষয়ে দেশের বর্ত্তমান নেতৃবৃন্দের স্কন্ধে এক গুরুতর দায়িত্ব স্থাপিত আছে; কি করিলে ছাত্রগণের দৈহিক, মানসিক ও নৈতিক উন্নতি হইতে পারে, এই প্রবন্ধে তাহার আলোচনা করিবার চেষ্টা করা হইবে। ছাত্র সমাজে বর্ত্তমান চাঞ্চল্যের আলোচনা করা এ প্রবন্ধের উদ্দেশ্য নহে।

ঊনবিংশ শতাব্দীর শেষভাগ পর্য্যন্ত শক্তিচর্চ্চা বা অঙ্গচালনার যে আবশ্যকতা আছে, বঙ্গসন্তানের অভিভাবকগণের সে জ্ঞান বড় একটা ছিল না। পড়া, কেবল বই পড়া, বাঙ্গালী ছাত্রের আদর্শ ছিল। পিতা মাতার সন্তানের দেহের দিকে দৃষ্টি থাকিত না; পাস করার দিকেই দৃষ্টি থাকিত—কারণ পাস করা ছেলে বিবাহের সময় নগদে ও অলঙ্কারে অনেক টাকা রোজগার করিয়া আনিত। মনে রাখিবেন বাঙ্গলার বালকগণের মধ্যে পঞ্চাশৎ বৎসর পূর্ব্বে এত 'চোখ খারাপ' (defective eye-sight) হওয়া দেখিতে পাওয়া যাইত না। এখন দশ বৎসর বা বার বৎসর

বয়সের বালক বা বালিকাকে চশমা ব্যবহার করিতে দেখিতে পাই। বালককাল হইতেই পুস্তকবাহুল্যের (crowded curriculum) চাপে বাঙ্গালীর ছেলে অকালে মুসড়াইয়া যাইত। পড়িতে পড়িতে পৃষ্ঠদেশ কুব্জ হইয়া যাইত, দৃষ্টিশক্তির হ্রাস হইত, শীর্ণপদদ্বয় দেহভার বহনে প্রায় অক্ষম হইয়া পড়িত—কিন্তু তবুও 'কর্ত্তাদের' চৈতন্য হইত না যে ছেলে ক্রমশঃ মরণের পথে ধাবিত হইতেছে। ক্রমে বাঙ্গলা যখন ক্ষীণদেহ, দুর্ব্বল ও ভগ্নস্বাস্থ্য বালকে ভরিয়া গেল, অকালে মৃত্যুর হার যখন ক্রমশঃ বাড়িয়া চলিতে লাগিল, তখন যেন হঠাৎ মোহনিদ্রা ছুটিবার উপক্রম হইল—তাহাও অভিভাবকগণের দিক দিয়া নহে; বাঙ্গলার শিক্ষা-বিভাগের কর্ত্তৃপক্ষগণ এ বিষয়ে প্রথম হস্তক্ষেপ করিলেন।

নিজদেহ রক্ষা করিবার জন্য বা আত্মরক্ষার জন্য বাঙ্গালীকে দ্বারবান রাখিতে হয়; সকল জাতিই বিপদে আত্মরক্ষায় পটু, কিন্তু বাঙ্গালীকে এরূপস্থলে দ্বারবানের বা অপরের সাহায্যের উপর নির্ভর করিতে হয়। পেশোয়ারী বা কাবুলিওয়ালা, পাঞ্জাবী ও বেহারা আমাদের ক্ষীণদেহ দেখিয়া উপহাস করে। বিদেশে আমরা 'ভেতো বাঙ্গালী' নামে পরিচিত। এততেও আমাদের লজ্জা বা চৈতন্য হয় না, ইহা অপেক্ষা আর আক্ষেপের বিষয় কি আছে? পঞ্চাশৎ বৎসর পূর্ব্বের কথা উল্লেখ করিয়াছি—সে সময়ে শক্তিচর্চ্চা বাঙ্গলার ইতরসমাজের ভিতর আবদ্ধ ছিল। ভদ্রলোকের ছেলে ব্যায়াম বা শক্তিচর্চ্চা করিলে বলা হইত, "বাপু, তুমি কি গুণ্ডামী বা দরওয়ানী করিয়া খাইবে?" বাগ্দী, দুলে, কেওরা ও নমঃশূদ্রগণ লাঠি খেলিয়া, ব্যায়াম ও কুস্তি করিয়া সবলদেহ লইয়া আমাদিগকে রক্ষা করিত; আর আমরা ভীরু কাপুরুষের ন্যায় তাহাদের বাহুবলের উপর নির্ভর করিয়া নিশ্চিন্ত থাকিতাম। নীচজাতীয় লোকগণের মধ্যেও বলবান ও সাহসী পুরুষের বাহুল্য ছিল না; কারণ যদি তাহাই হইত, তবে আমাদের ধন, মান ও প্রাণরক্ষা করিবার জন্য সুদূর বিহার বা উত্তরপশ্চিম প্রদেশ হইতে 'ভোজপুরী' বা বিহারী দরওয়ান আমদানী করিতে হইত না। বাঙ্গালীকে রক্ষা করিবার জন্য বাঙ্গলায় লোক মিলে না; বঙ্গের বাহিরে অন্যপ্রদেশস্থ লোকের উপর নির্ভর করিতে হয়। আজকাল আবার হিমালয়ের বক্ষস্থলের উপর হইতে নেপালী আমদানী করিতে হয়। মাতঃ বসুন্ধরে, তুমি বিদীর্ণ হও, বাঙ্গালী তোমার অভ্যন্তরে প্রবেশ করুক! ক্ষোভ ও লজ্জার তাড়নায় বলিতে বলিতে অনেকদূর আসিয়া পড়িয়াছি। বর্ত্তমানে বাঙ্গালীর এ বিষয়ে চৈতন্য হইলেও বাঙ্গালী বালকের দেহ যথার্থ সুস্থ বা সবল নহে। এই দৈহিক অবনতির কারণ কি? আমরা নিম্নলিখিত কয়েকটী কারণ নিম্নে প্রদর্শন করিয়া সাধ্যমত তাহাদের আলোচনা করিবার চেষ্টা করিব।

(ক) দৈহিক ব্যায়ামের অভাব

(খ) অল্পবয়সে পাঠ্যপুস্তকের বাহুল্য

(গ) উপযুক্ত পরিমাণ উত্তম খাদ্যের অভাব (mal-nutrition)

(ঘ) ম্যালেরিয়ার প্রকোপ

১৯২০ খ্রীষ্টাব্দে বাঙ্গালায় নূতন শাসন সংস্কার প্রবর্ত্তিত হইবার পর যখন বাঙ্গালার বিখ্যাত দেশ-প্রেমিক স্যার সুরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় প্রথম মন্ত্রীত্ব-পদে বরিত হইলেন, তখন তিনি ছাত্র সমাজের দৈহিক উন্নতিকল্পে মনোনিবেশ করিলেন। কলিকাতার কলেজ সমূহের ছাত্রগণের স্বাস্থ্য পরীক্ষা

করিয়া ডাক্তারগণের চমক্ ভাঙ্গিল। সকলেই বিস্মিত ও স্তম্ভিত হইয়া জানিতে পারিলেন যে কলেজের ছাত্রগণের মধ্যে অধিকাংশ ছাত্রেরই কোনও না কোনও বিষয়ে দৈহিক ক্রটী আছে। কাহারও চোখ খারাপ, ম্যালেরিয়ায় ভুগিয়া কেহ বা রক্তহীন, কাহারও বা দুর্ব্বল ফুস্ ফুস্ এবং অনেকেই উত্তম ও উপযুক্ত খাদ্যের অভাবে অপরিপুষ্ট-দেহ। কলেজের ছাত্রগণের স্বাস্থ্য পরীক্ষার সঙ্গে সঙ্গে উচ্চশ্রেণী ইংরাজী বিদ্যালয় সমূহের দিকেও কর্ত্তৃপক্ষের দৃষ্টি পড়িল। কলিকাতার বিদ্যালয় সমূহ পরিদর্শন কালে জানিতে পারা গেল যে যথার্থ সবল ও সুস্থ বাঙ্গালী ছাত্রের সংখ্যা অতিশয় কম। যে সকল ছাত্র কলিকাতার অধিবাসী, অর্থাৎ যাহাদের অভিভাবকগণের কলিকাতা সহরে নিজের বাটী আছে অথবা যাহারা বহুবৎসর বাটী ভাড়া করিয়া সহরে বাস করিতেছে, তাহাদের মধ্যে অনেকেরই চশমার প্রয়োজন; অনেকের ফুস্ ফুস দুর্ব্বল, এবং শরীরপোষণোপযোগী খাদ্যের উপযুক্ত পরিমাণের অভাবে অনেকেই দুর্ব্বল-দেহ। বিশ্ববিদ্যালয়ের কর্ত্তৃপক্ষগণ স্থির করিলেন যে এবিষয়ে কিছু একটা না করিলে নিন্দাভাজন হইতে হয়। তাঁহারা একটী সারকুলার জারি করিয়া প্রধান শিক্ষকগণকে উপদেশ দিলেন যে ছাত্রগণ বিদ্যালয়ে আগমন কালে মধ্যাহ্নে ভক্ষণ করিবার জন্য বাটী হইতে যেন কিছু কিছু খাদ্যদ্রব্য আনয়ন করে। অধিকাংশ বালকই প্রায় দশটার পূর্ব্বে আলুভাতে ভাত খাইয়া বিদ্যালয়ে আগমন করিয়া থাকে। সকলের ভাগ্যে ডাইল পর্য্যন্ত জুটিয়া উঠে না। মৎস্য, মাংস, ডিম্ব বা দুগ্ধ দুর্ম্মূল্যতার জন্য অধিকাংশ ছাত্র চক্ষে দেখিতে পায় না। এরূপস্থলে বিদ্যালয়ে তুই তিন ঘণ্টা পরিশ্রম করিলে যে তাহাদের বিশেষরূপ ক্ষুধার উদ্রেক হওয়া সম্ভব, তাহা কাহাকেও বুঝাইয়া বলিতে হইবে না। কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় এই সমস্ত বিষয় সম্যকরূপে উপলব্ধি করিয়া উপদেশ দিলেন যে 'টিফিনের' সময় খাইবার জন্য দুগ্ধ, সন্দেশ, লুচি বা রুটির পরিবর্ত্তে সকল ছাত্রই বাটী হইতে মুড়ি, নারিকেল বা ভিজে ছোলা আনয়ন করিতে পারে। এব্যবস্থা মন্দ নয়, বরং অনেকাংশে ভাল; কিন্তু এই হতভাগ্য দেশে টিফিনের সময় অনেক ছাত্র মুড়ির জন্য এক পয়সাও ব্যয় করিতে সমর্থ নহে। পল্লীবাসী ছাত্রগণ হয়ত ততটা অসুবিধা ভোগ করিতে বাধ্য হয়না; কারণ পল্লীগ্রামে প্রায় সকল গৃহস্থের বাটীতেই মুড়ি প্রস্তুত থাকে, আর নারিকেলও নিতান্ত দুষ্প্রাপ্য নহে। কিন্তু সহরে মুড়ির জন্যও নগদ পয়সার প্রয়োজন; অনেক অভিভাবক যে প্রতিদিন একটা পয়সাও ব্যয় করিতে অসমর্থ, একথা লেখকের বিশেষরূপ জানা আছে। বিশেষ, একপয়সার মুড়ি সহরে এত অল্প যে তাহাতে ক্ষুধার কিঞ্চিন্মাত্রও উপশম হয় না। ভিজা ছোলা পুষ্টিকর বটে, কিন্তু রসনার তত তৃপ্তিকর নহে বলিয়া বালকগণ প্রতিদিন খাইতে ইচ্ছুক থাকে না। এবিষয়ে বারম্বার বালকগণের দৃষ্টি আকর্ষণ করিলেও কোন ফল হয় নাই। অভিভাবকগণও এজন্য কতকটা দায়ী।—বিদ্যালয়ে ভিজে ছোলা খাইতে অনিচ্ছুক থাকিলেও প্রত্যহ প্রাতে বালকবালিকাগণের মাতা বা অন্য কোনও অভিভাবিকা যদি তাহাদিগকে কিছু কিছু ভিজে ছোলা খাইতে বাধ্য করেন, তবে তাহাদের যে স্বাস্থ্যের উন্নতি হইবে সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। পুষ্টিকর ও সুখাদ্যের অভাবে বাঙ্গলার ছাত্রসমাজ এত দুর্ব্বল ও ক্ষীণদেহ যে কোনও কঠিন রোগে আক্রান্ত

হইলে ব্যারামের সহিত যে তুমুল সংগ্রামের প্রয়োজন হয় তাহাতে পরাজিত হইয়া আমাদের পুত্রকন্যাগণ অকালে কালের করাল গ্রাসে পতিত হয়। কলিকাতা সহরের দুই একটা বিদ্যালয়ে আজকাল ছাত্রগণের নিকট হইতে কিছু কিছু চাঁদা লইয়া স্কুলের কর্ত্তৃপক্ষগণ বিদ্যালয়ে খাদ্য প্রস্তুত করাইয়া মধ্যাহ্ন-কালে ছাত্রগণের মধ্যে তাহা বিতরণ করিয়া থাকেন। এব্যবস্থা বিশেষ প্রশংসনীয় ; কিন্তু ইহা ব্যয়সাপেক্ষ —কেবল ছাত্রদত্ত অর্থে ইহার সাফল্য হইবার সম্ভাবনা নাই ; বিশেষ সুব্যবস্থার অভাব হইলে হয়ত এই কার্য্যপ্রণালী বিশৃঙ্খলার কারণ হইতে পারে। অধিকাংশ বিদ্যালয়েরই আর্থিক অবস্থা ভাল নয় ; কোনওরূপে তাহারা প্রাণ বাঁচাইয়া আছে। সুতরাং উপরোক্ত কার্য্যপ্রণালী সকল বিদ্যালয়ের পক্ষে সম্ভবপর নহে।

আজকাল সকল সভ্যদেশেই, বিশেষতঃ ইংলণ্ড, আমেরিকা ও জার্ম্মানীতে কলেজ ও স্কুলের ছাত্রগণের স্বাস্থ্য পরীক্ষার যে বিশেষ প্রয়োজনীয়তা আছে, তাহা সকলেই বুঝিতে পারিয়াছেন। এ বিষয়ে বাঙ্গলা গভর্ণমেণ্টের স্বাস্থ্যবিভাগ হইতে যে ইস্তাহার জারি হইয়াছে তাহাতে বলা হইয়াছে যে "ব্যয়ের দিক দিয়া এ বিষয় দেখিলে চলিবে না। এই স্বাস্থ্য পরীক্ষার ফলে যদি বালক বালিকাগণের ব্যাধির হ্রাস হয় ও তাহাদের দৈহিক ও মানসিক উন্নতি হয় এবং তাহার ফলে তাহাদের কার্য্যশক্তির বৃদ্ধি হইয়া ও দৈহিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হইয়া ভবিষ্যতে যদি তাহাদিগকে দারিদ্র্যের তাড়নায় কষ্ট পাইতে না হয়, তবে এই বিষয়ে অর্থব্যয় সার্থক হইয়াছে বলিয়া মনে করিতে হইবে।" এই স্বাস্থ্য পরীক্ষা ভারতে, বিশেষ বাঙ্গলাতে যে অত্যাবশ্যক তাহার সন্দেহ নাই। স্থানীয় কর্ত্তৃপক্ষগণের, অর্থাৎ মিউনিসি-পালিটী প্রভৃতির এবিষয়ে দায়িত্ব আছে। এই স্বাস্থ্যপরীক্ষার প্রধান ও মুখ্য উদ্দেশ্য কলেজ ও স্কুলের ছাত্রগণের প্রকৃত স্বাস্থ্য সম্বন্ধে অভিজ্ঞতার অর্জ্জন। ছাত্রগণের দেহে কোনও ব্যাধি লুক্কাইত আছে কিনা এবং সেই ব্যাধি হইতে ভবিষ্যতে বালকের কোনও বিপদ হইতে পারে কিনা এবং সেই বিপদের নিবারণ-অভিপ্রায়ে কোনও কিছু সম্ভবপর কিনা, এবিষয় নির্দ্ধারণ করাও গৌণ উদ্দেশ্য। চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা ও গলা প্রভৃতি পরীক্ষা করিয়া পরিদর্শক চিকিৎসক মহাশয় যদি কোনও ব্যাধি বা ত্রুটীর সন্ধান পান এবং সময়মত তাহা অভিভাবককে জানান হয়, তবে পারিবারিক চিকিৎসক পূর্ব্ব হইতে সাবধান হইতে পারেন। বালক বা বালিকা ছাত্রের কোনও সংক্রামক ব্যাধি থাকিলে পরিদর্শক প্রধান শিক্ষককে সতর্ক করিয়া দিতে পারেন। এরূপ ছাত্রকে সাধারণ ছাত্রমণ্ডলীর মঙ্গলের জন্য বিদ্যালয়ে আগমন করিতে বারণ করা কর্ত্তব্য। চিকিৎসক পরিদর্শন কালে ছাত্রের যে সমস্ত দৈহিক দোষ বা ত্রুটী আছে তাহা দেখাইয়া দিবেন, কিন্তু চিকিৎসার ভার অভিভাবকের। গত দুই বৎসর হইতে বাঙ্গলা গভর্ণমেণ্ট যে সব ছাত্র দরিদ্র তাহাদিগকে বিনা খরচায় চশমা বিতরণ করিতেছেন। গত বৎসর উচ্চশ্রেণীর শিক্ষকগণকেও এই অনুগ্রহ প্রদর্শন করা হইয়াছিল। কিন্তু দুঃখের বিষয় এত সুবিধা সত্ত্বেও অনেক ছাত্র এই সুবিধা গ্রহণ করিতে লজ্জা বোধ করে ; যে সমস্ত গভর্ণমেণ্ট চিকিৎসকের উপর এই চশমা বিতরণের দায়িত্ব অর্পিত থাকে, তাঁহারা বিদ্যালয়সমূহ পরিদর্শন কালে চক্ষুরোগগ্রস্ত বালকগণকে তাঁহাদের নিকট গমন

করিয়া চশমা আনয়নের জন্য প্রধান শিক্ষক মহাশয়কে উপরোধ করিয়া যান। আমাদের ছাত্রমণ্ডলী দৈহিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সম্পূর্ণ উদাসীন; ব্যধিগ্রস্ত হইয়াও তাঁহারা সুস্থ হইবার জন্য বিশেষ আগ্রহ প্রকাশ করেন না।

স্যার জর্জ্জ ব্যারো পূর্ব্বে ভারত সরকারের একজন সেনাপতি ছিলেন। তিনি সম্প্রতি লণ্ডন সহরে "East India Association নামক সভায় বক্তৃতা কালে বলিয়াছেন, "আমি Bengali Territorial Battalion' কিন্তু পরিদর্শনকালে ঐ সৈন্যদলে উৎসাহী, যোদ্ধৃজনোচিত গুণসম্পন্ন বাঙ্গালী যুবককে দেখিবার আশা করিয়াছিলাম; কিন্তু পরিদর্শনকালে ঐ সৈন্যদলে এক জনও প্রকৃত বাঙ্গালীকে দেখিতে পান নাই। প্রকৃত বাঙ্গালী যুবকের স্থলে ঐ সৈন্যদলে কেবল নীচ জাতীয় অনুন্নত চরিত্রের লোকই দেখিতে পাইলাম। উহারা সামরিক স্পৃহা পরিতৃপ্তির জন্য সৈন্যদলে প্রবিষ্ট হয় নাই; উহাদের একমাত্র উদ্দেশ্য ক্ষুন্নিবৃত্তি বা পেটের দায়। ভারতের বহু প্রদেশ এখনও বীরত্ব ও শৌর্য্যের প্রভায় আলোকিত আছে; কোনও কোনও প্রদেশে ঐ আলোক নিষ্প্রভভাব ধারণ করিয়াছে বটে; কিন্তু একথা অস্বীকার করিবার নয় যে বাঙ্গলা হইতে ঐ ভাব সম্পূর্ণরূপে তিরোহিত হইয়াছে।" Statesman পত্রিকা লিখিয়াছেন বটে যে 'স্যার জর্জ্জ ব্যারোর এই উক্তি সুরুচি সম্পন্ন নয়। আধুনিক University Corps দেখিলে স্যার জর্জ্জ ব্যারো বোধ হয় তাঁহার মতের পরিবর্ত্তন করিতেন। তাহা ছাড়া ম্যালেরিয়া জ্বরে আক্রান্ত হইয়াও যথেষ্ট পরিমাণে খাইতে না পাওয়ায়, বাঙ্গালী জাতির স্বাস্থ্য ক্রমে নষ্ট হইয়া যাইতেছে।" যিনি যাহাই বলুন না কেন আমরা যে অন্যান্য জাতির সহিত তুলনায় দৈহিক স্বাস্থ্য ও শক্তিতে নিকৃষ্ট তাহা কাহাকেও বুঝাইয়া বলিতে হইবে না।

(ক্রমশঃ)

রৌদ্রের গুণদোষ

(অধ্যাপক রমেশ শর্ম্মা)

সত্যানুসন্ধান, সজীবতার লক্ষণ। সুখের বিষয় আজ উদ্যোগী পাশ্চাত্য জাতি, স্বাস্থ্য সম্বন্ধে নানা গবেষণায় তৎপর। আর্য্য পূর্ব্বপুরুষগণের জীবন্ত স্বাধীন চিন্তা ধারা, আজ ভারতে তেমন পরিলক্ষিত হয় না।

শিক্ষিত মাত্রেই এ কথা স্বীকার করিবেন যে শীত প্রধান দেশের শরীর রক্ষার সব নিয়ম গ্রীষ্ম প্রধান দেশে ষোল আনা চলে না। রৌদ্রের উপকারিতার বিষয় আমাদের দেশে আলোচিত হইয়াছিল। সেই জন্যই ভারতের জ্ঞানীগণ বলিয়া গিয়াছেন "আরোগ্যম্ ভাস্করাৎ ইচ্ছেৎ"॥ কিন্তু অতীত জ্ঞানের গৌরব করিলেই ত আর উপকার হইবে না; সেই জ্ঞান কাজে লাগাইতে হইবে। বর্ত্তমান গবেষণার বিষয় এখন আলোচনা করা

যাউক। অতীত এবং বর্ত্তমান গবেষণার মধ্যে কোন ভুলচুক আছে কি না এখন তাহাই দেখিতে হইবে। আশা করি, পাঠকগণ, পুরাতন বলিয়া, ঋষির গবেষণা একেবারে উড়াইয়া দিবেন না। ঋষিগণ বলিতেছেন, বিশেষ বিবেচনা পূর্ব্বক রৌদ্রের সেবা করিতে হয়। শরৎকালে রৌদ্র লাগান ভাল নয়। সেইরূপ বসন্তকালেও রৌদ্র লাগান ভাল নয়। শীতকালে শরীরে শ্লেষ্মা জমিয়া থাকে, বসন্ত কালে রৌদ্রের তাপে ঐ শ্লেষ্মা গলিয়া, পিত্তের সহিত মিশিয়া, বসন্ত এবং অন্যান্য পিত্তশ্লেষ্মার ব্যারাম জন্মায়। সুতরাং শরৎ এবং বসন্তকালে রৌদ্র লাগাইতে বিশেষ সতর্কতা আবশ্যক। মাথায় রৌদ্র লাগান, কোন সময়েই উপকারী নহে। 'অর্কং পৃষ্ঠতঃ সেবত'—মেরুদণ্ডে সূর্য্যরশ্মি লাগান সবিশেষ ফলপ্রদ।

সকল ব্যারামেই যে সূর্য্যরশ্মি হিতজনক তাহা নহে। পিত্ত এবং রক্তপিত্তের রোগীর পক্ষে রৌদ্র হিতজনক নহে। আহারের পরই রৌদ্র লাগান স্বাস্থ্যকর নহে। নিয়মমত প্রাতে ৮।৯টার সময় সূর্য্যের দিক কিছুক্ষণ করিয়া তাকাইলে চক্ষের ব্যারাম সারিয়া যায়; আর সুস্থ অবস্থায় তাকাইলে, চক্ষের পীড়া হইবার সম্ভাবনা কম।

আমাদের দেশে ছেলেমেয়েদিগকে পূর্ব্বে খোলা শরীরে বেশ রৌদ্র লাগান হইত। কিন্তু শীত প্রধান দেশের সভ্যতার অনুকরণে আজকাল শিক্ষিত মাতা পিতা বালক বালিকাগণকে কাপড় চোপর দিয়া ঢাকিয়া রাখেন। আশা করি এখন তাঁহারা শিশুগণকে রৌদ্রসেবা দ্বারা সবল এবং সুস্থ করিবেন।

বিবিধ

১। লর্ড বার্কেন হেড রক্ষণশীল সম্প্রদায়ের মধ্যে একজন প্রতিভাশালী পুরুষ ছিলেন। ইনি সামান্য অবস্থা হইতে বিলাতের একজন সুবিখ্যাত রাজনীতিজ্ঞ ও সুবক্তা বলিয়া প্রসিদ্ধি লাভ করিয়াছিলেন। ইনি ব্যবহারাজীবের কার্য্য করিতে করিতে ইংলণ্ডের পার্লেমেণ্ট মহা সভার সভ্যপদে নির্ব্বাচিত হইয়া প্রচলিত রীতি অনুসারে যে প্রথম বক্তৃতা দান করেন তাহাতেই পার্লেমেণ্ট মহাসভার সদস্যগণ বুঝিতে পারিয়াছিলেন যে উত্তরকালে রক্ষণশীলদলের মধ্যে এই যুবক একজন প্রধান লোক বলিয়া পরিগণিত হইবেন। ইঁহার পিতৃদত্ত নাম F. E. Smith। নিজ প্রতিভার বলে ইনি যশ, মান ও প্রভূত ধন উপার্জ্জন করিয়াছিলেন; আমাদের সম্রাট ইঁহার প্রতিভায় ও কার্য্যে সন্তুষ্ট হইয়া ইঁহাকে প্রথমে ব্যারন ও পরে ১৯২২ খ্রীঃ আরল্ এই উচ্চ উপাধি দান করেন। ১৯১৯ খ্রীঃ ইনি বিলাতে ব্যবহারাজীব সম্প্রদায়ের আকাঙ্খিত Lord Chancellor পদে নিযুক্ত হন। ১৯২৪ খ্রীঃ এই প্রতিভা সম্পন্ন পুরুষ ভারতসচিবের পদে নিযুক্ত হইয়া বড়লাট লর্ড রিডিংএর সহিত একযোগে ভারত শাসনকার্য্যে ব্রতী থাকেন। এত বড় লোকের হৃদয়ে কিন্তু যেরূপ পরার্থপরতা

ও সহানুভূতি থাকা উচিত, লোকে বলে তিনি সেরূপ হৃদয়বান্ ছিলেন না। তিনি দুই বৎসর পূর্ব্বে ভারত-সচিবের পদে ইস্তফা দিয়া প্রভূত অর্থোপার্জ্জনের আশায় ব্যবসায় বাণিজ্যের দিকে মনোনিবেশ করেন, এই কার্য্যেও তিনি বিশেষ কৃতিত্ব প্রদর্শন করিয়াছিলেন। এবং বিখ্যাত ও মনস্বী পুরুষ গত ৩০শে সেপ্টেম্বর তারিখে লণ্ডন সহরে মানব লীলা সংবরণ করেন।

২। বর্ত্তমান বৎসর বাঙ্গালার কৃষক সম্প্রদায়ের পক্ষে বড় দুর্ব্বৎসর। কৃষককুল পাট বিক্রয় করিয়া প্রভূত অর্থ লাভ করিয়া থাকে। এই অর্থে তাহারা ভূস্বামীর রাজস্ব প্রদান করে, পরিবারবর্গকে প্রতিপালন করিয়া থাকে ও বালক বালিকাগণের শিক্ষার ব্যয় বহন করে। কিন্তু তাহাদের দুর্ভাগ্য ক্রমে এ বৎসর এত প্রচুর পাট জন্মিয়াছে যে পাটের চাহিদা না থাকায় পাটের দর চোদ্দ পনের টাকা হইতে তিন চারি টাকায় নামিয়া গিয়াছে। ইহার ফলে কৃষকের ঘরে সমস্ত উৎপন্ন পাট মজুত আছে; কৃষককুলের অর্থাভাবে কষ্টের পরিসীমা নাই। জমীদারগণও যথাসময়ে তাঁহাদের রাজস্ব না পাইয়া বিষম বিপদে পতিত হইয়াছেন। পাট বাঙ্গালার প্রধান ফসল, ইহার বিক্রয় বন্ধ হওয়ায় এক বৎসর বাঙ্গালার প্রায় চল্লিশ কোটী টাকা লোকসান হইবে। কি উপায় অবলম্বন করিলে এই সঙ্কট হইতে দেশের কৃষককুল ও শ্রমজীবিগণকে রক্ষা করিতে পারা যাইতে পারে, তাহার উপায় নির্দ্ধারণ জন্য দেশের অনেক গণ্য মান্য ব্যবসায়দার ও অন্যান্য প্রধান ব্যক্তিগণ বাঙ্গালার লাটের নিকট আবেদন করিয়াছেন।

৩। আমাদের বড়লাট লর্ড আরউইনের কার্য্যকাল প্রায় শেষ হইয়া আসিয়াছে। বর্ত্তমান বড়লাট বড় হৃদয়বান পুরুষ; ভারতের বহুলোকের তিনি স্নেহ ও ভালবাসা অর্জ্জন করিতে সক্ষম হইয়াছেন। তাঁহার কার্য্যকালের শেষে তাঁহার স্থানে কে ভারতের ভাগ্যবিধাতার পদে বরিত হইবেন, তাহা লইয়া বিলাতে ও ভারতে অনেক জল্পনা ও আলোচনা হইতেছে। এবিষয়ে যাঁহারা ভিতরের কথা জানেন, তাঁহারা নাকি বলিতেছেন যে মার্কুইস্ অব জেটল্যাণ্ড যে এই পদে নির্ব্বাচিত হইবেন তাহা এক প্রকার স্থির হইয়াছে। বাঙ্গালা এই লর্ড জেটল্যাণ্ডের সহিত বহু পূর্ব্ব হইতে পরিচিত। ইনি লর্ড রোনাল্ডসেরূপে সম্রাট কর্ত্তৃক বাঙ্গালার প্রথম গভর্ণর নিযুক্ত হইয়াছিলেন। অনেকের মতে যোগ্যতায় ও অভিজ্ঞতায় ইনি বড়লাটের পদে মনোনীত হইবার সম্পূর্ণ উপযুক্ত ব্যক্তি। আবার অনেকে ধুয়া ধরিয়াছেন যে ভারতের রাজপ্রতিনিধির পদে কোন রাজকুমার বা রাজবংশীয় লোককে নিযুক্ত করা উচিত। কয়েক মাসের মধ্যে যে এবিষয়ের পাকা সম্বাদ পাওয়া যাইবে তাহার সন্দেহ নাই।

৪। তুলার দরের বিশেষ হ্রাস বৃদ্ধি না হওয়ায় বোম্বায়ের কাপড়ের বাজারের ক্রমশঃ উন্নতি দৃষ্ট হইতেছে। উত্তর পশ্চিমের কাপড়ের ব্যবসায়দারগণ বোম্বাই মিল সমূহের কাপড় সম্বন্ধে জিজ্ঞাসাবাদ করিতেছেন ও কাপড় ক্রয়ের ইচ্ছা প্রকাশ করিতেছেন। যে সমস্ত কাপড়ের কলের সেপ্টেম্বর মাসের শেষে কার্য্য বন্ধ হইবার কথা ছিল, তাঁহারা এক্ষণে পরবর্ত্তী মাসের অর্দ্ধেক দিন পর্য্যন্ত কল চালাইতে সম্মত হইয়াছেন। যে সব কল বাধ্য হইয়া কার্য্য বন্ধ করিয়াছিলেন, তাঁহারাও নাকি আবার কল চালাইবার উদ্যোগ করিতেছেন। বহু মাল জমিয়া

যাওয়াতেই নাকি মিলের অধ্যক্ষগণ এরূপ ব্যবস্থা করিতে সংকল্প করিয়াছিলেন; সুখের বিষয়, মাল কাটৃতির সম্ভাবনা দেখিয়া তাঁহারা আবার কল চালাইতে সম্মত হইয়াছেন। কল বন্ধ থাকিলে হাজার হাজার শ্রমজীবির অন্নাভাব হইবে। একত্রিশটী বড় বড় কল একযোগে কার্য্য করিবে বলিয়া স্থির করিয়াছে।

৫। অনেকে বোধ হয় সিকিমের প্রাকৃতিক সৌন্দর্য্যের বিষয় অবগত নহেন। দার্জিলিং হইতে এই ক্ষুদ্র রাজ্যের সীমা বহুদূর নহে। দার্জিলিংএর কর্ত্তৃপক্ষগণের নিকট হইতে পাস লইয়া এই ক্ষুদ্র রাজ্যে প্রবেশ করিতে পারা যায়। এখানকার প্রাকৃতিক সৌন্দর্য্য দেখিলে মোহিত হইতে হয়। অক্টোবর ও নবেম্বর মাস প্রাকৃতির এই লীলাক্ষেত্রে ভ্রমণের প্রকৃষ্ট সময়। সিকিমকে পুষ্পের রাজ্য বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। পর্ব্বতশ্রেণীর উপর চারিদিকে নানা জাতীয় পুষ্পরাজি বিকশিত হইয়া আছে। চারিদিকে রজতশুভ্র জলরাশি লইয়া ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র নদী সমূহ পর্ব্বতগাত্র বহিয়া জলপ্রপাতরূপে নিম্নে পতিত হইতেছে। কোথাও বা ঝরণার জলের মধুর কুলু কুলু ধ্বনি, আবার কোথাও বা সেই প্রবহমান সলিলস্রোত অবিকল বংশীধ্বনির ন্যায় মধুর রব করিয়া পর্ব্বত গহ্বর হইতে নির্গত হইয়া পর্ব্বত-সমূহের পাদদেশে পতিত হইতেছে। সিকিম হইতে তিব্বতের প্রবেশদ্বারে চুম্বি উপত্যকা অবস্থিত। ইহা বড়ই মনোহর স্থান। প্রবাদ আছে যে তিব্বতের অভ্যন্তরে গগণস্পর্শী পর্ব্বতশৃঙ্গের উপর একরূপ অতিকায় শুভ্র বানরকুল বাস করে—হঠাৎ দেখিলে ইহাদিগকে শুভ্র মনুষ্য বলিয়া ভ্রম হয়। ইহারা অমিতবলশালী ও প্রকাণ্ডকায়। মাঝে মাঝে পর্ব্বতগাত্র হইতে অবতরণ করিয়া ইহারা কৃষকগণের লোমশ ও বলশালী বৃষের প্রাণনাশ করিয়া ভক্ষণ করে। সিকিম রাজ্যে নীলবর্ণের ছড়াছড়ি এবং এখানকার প্রজাপতির ন্যায় সুন্দর পতঙ্গ আর কোথাও দৃষ্ট হয় না। দার্জিলিং গমন করিয়া একবার সিকিমের প্রাকৃতিক দৃশ্য দর্শন করা উচিত।

৬। আমরা অতিশয় শোকসন্তপ্ত হৃদয়ে জানাইতেছি যে কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের একটী উজ্জ্বল তারকা বাঙ্গলার আকাশ হইতে অন্তর্হিত হইয়াছে। কলিকাতা ও অন্যান্য শিক্ষাকেন্দ্রের ছাত্র সমাজের নিকট ডাক্তার গৌরাঙ্গ মোহন বন্দ্যোপাধ্যায়ের নাম সুপরিচিত। ইনি রায়চাঁদ প্রেমচাঁদ বৃত্তি পাইবার পর, কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় হইতে Ph. D. উপাধি প্রাপ্ত হ'ন। সম্প্রতি পূজাবকাশ উপলক্ষে ইনি আসাম অঞ্চলে ভ্রমণের জন্য গমন করিয়াছিলেন। নৌকাযোগে ব্রহ্মপুত্র নদীর উপর দিয়া গমন করিবার সময় ইঁহার নৌকা উল্টাইয়া জলমগ্ন হয়। এই অবস্থায় ইনি প্রায় সপরিবারে জলমগ্ন হইয়া প্রাণত্যাগ করিয়াছেন। ভগবান ইঁহার শোকসন্তপ্ত বন্ধুবর্গের হৃদয়ে সান্ত্বনা দান করুন।

দ্রষ্টব্য ঃ—এই সংখ্যার ২৮০ পৃষ্ঠায় মুদ্রিত "পল্লীস্বাস্থ্যে"র অংশটুকু ২৭১ পৃষ্ঠায় মুদ্রিত ঐ প্রবন্ধের পূর্ব্বে বসিবে। স্বাঃ সঃ

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৵৹ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(সত্বাধিকারী)।

কার্য্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

স্যর, পি, সি, রায়ের পরিচালিত বেঙ্গল রিলিফ কমিটি
হইতে বিশেষ ভাবে
প্রসংশিত।

Malo Tonic

MALO TONIC

SOLE agent
BALLAV & Co.
SHAMBAZAR
CALCUTTA

ম্যালো টনিক

জ্বরের অদ্বিতীয় ঔষধ
এজেন্ট লইবার জন্য পত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কো
১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ
৮/০ চৌদ্দ আনা

ছোট বোতল ৮ দাগ
॥০ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট।

ইনফ্লুয়েঞ্জা সর্দ্দি, মাথাধরা, গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ
মূল্য প্রতি শিশি ।/০ আনা।

ডাইজেষ্টিব ট্যাবলেট।

ডিস্পেপসিয়া, অম্লশূল, পেট ফাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে বিশেষ উপকারী।

নিউর‍্যালজিয়া বাম।

বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ করিতে হয়, আশ্চর্য্য ফলপ্রদ ঔষধ।
মূল্য প্রতি শিশি ৷০ আনা।

স্কেবি কিওর।

প্রতি কৌটা ।/০ আনা।

খোসের মলম।

খোস পাঁচড়ার বহু পরীক্ষিত ঔষধ।

একজিমা কিওর।

প্রতি কৌটা ৷/০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কৌটা ।০ আনা।

সুলভে সর্ব্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at the New Pearl Press,
157-B, Dharamtallah Street, Calcutta.

HEALTH.

(Bengali)

১০ম সংখ্যা　　অগ্রহায়ণ—November　　৮ম বর্ষ

সূচী।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

সহঃ সম্পাদক—শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, এম. এ, বি এল।

কার্য্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বিশ্বেশ্বর রস

দেশীয় গাছ গাছড়ায় প্রস্তুত বটিকা।

এপর্য্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটী ম্যাজিষ্ট্রেট ও ডেপুটী কালেক্টার পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জ্জি বলেনঃ—

অনুবাদ—"আমার দুইটী সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও এলোপ্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস বটিকা ব্যবহারে নির্দ্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যাশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।" মূল্য ১ কৌটা ১৲ টাকা। তিন কৌটা ২।৶০ ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ৵০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডএণ্ড চ্যাটার্জ্জি (Febrona Ltd)
২৬৬, বহুবাজার ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নং হ্যারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলেস্‌লি ষ্ট্রীট—
হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাধারণ ঔষধের মূল্য—অরিষ্ট ।৴০ প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম ।০ প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে ৩০ ক্রম ।৴০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১৲ প্রতি ড্রাম।

সরল গৃহ চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণকারার উপযোগী, কাপড়ে বাঁধান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ২৲ টাকা ২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্‌টাইল লিভার—ডাঃ ডি, এন, রায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক—মূল্য ১৮১ পৃঃ কাপড়ে বাঁধান মূল্য ২।০ টাকা।

ভাবছেন কেন?

সর্প দংশনের হাত থেকে পরিত্রাণের জন্য ডাঃ মুখার্জ্জীর "ভাইপারিণ" প্রত্যেকেরই ঘরে রাখা উচিত। কখনও নিষ্ফল হয় না। মূল্য :—॥৴০ আনা, মাশুলাদি ৵০, ডজন ৫৲ টাকা।

অভয়াপিল।

প্রদর ও স্ত্রীলোকের রক্তস্রাবের ব্রহ্মাস্ত্র। ৩দিনে আরোগ্য, ১ সপ্তাহে সম্পূর্ণ নিরাময়। মূল্য :—শিশি ১৲ টাকা, মাশুলাদি ।৴০, ডজন ৯৲ টাকা।

বিনামূল্যে গানের বই ও ক্যালেণ্ডার। এজেণ্ট আবশ্যক।

প্রাপ্তিস্থান :—ডাঃ এম, এম, মুখার্জ্জী, এম, আর, এ, এস (লণ্ডন)
পোঃ টীটাগড়, ২৪ পরগণা, (বেঙ্গল)।

গ্রহের ফের

সংসারে সুখ শান্তি লাভের উপায়। ইহা এক খানি অদৃষ্ট পরীক্ষার চমকপ্রদ উপাখ্যান সম্বলিত গল্পের বই। দৈবশক্তির উপর নির্ভর করিয়া কার্য্য করিলে মানুষ কি না করিতে পারে—তাহারই বিবরণ। যদি সংসারে শান্তি লাভ করিতে ইচ্ছা করেন এই পুস্তক গ্রহণ করুন, পত্র লিখিলেই বিয়ারিং পোষ্টে পাইবেন।

প্রাপ্তিস্থান :—সেবাইত—রামময় আশ্রম
পোঃ কুণ্ডা। বৈদ্যনাথধাম, (এস, পি,)

আদি
গণেশ মার্কা সালসা

বাত, চর্ম্মরোগ, দূষিত পারা ও বিষাক্ত কাউরের মহৌষধ।

সেবনে আরোগ্য না হইলে মূল্য ফেরৎ।
সুস্থ অবস্থায় সেবন করিলে স্বাস্থ্যোন্নতি হয়।

২৪।১, পটারী রোড, ইটালী, কলিকাতা।
মফঃস্বলে এজেণ্ট আবশ্যক।

ডোয়ার্কিনের হারমোনিয়ম
সুরে ও স্থায়িত্বে অদ্বিতীয়

এসরাজ, বাঁশী, বেহালা, গ্রামোফোন, প্রভৃতি সর্ব্ববিধ বাদ্যযন্ত্র আমাদের নিকট সর্ব্বাপেক্ষা সুবিধা দরে পাওয়া যায়। কোন যন্ত্র আবশ্যক জানাইলে সচিত্র মূল্য তালিকা পাঠান হয়।

Dwarkin & Son
Telegrams MUSICAL
Telephone 1061
CALCUTTA.
8, Dalhousie Square, East.

বরফ-জল ঠাণ্ডা
কিন্তু ক্ষনস্থায়ী!
কেশরঞ্জন...
বেশী ঠাণ্ডা কারণ দীর্ঘস্থায়ী
কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ, কলিকাতা
মহাশাস্ত্রীয় আয়ুর্বেদীয় ঔষধাদির—
চির বিখ্যাত ঔষধালয়।

অষ্টম বর্ষ] অগ্রহায়ণ—১৩৩৭ [১০ম সংখ্যা

ক্রীড়া ও মনোবিজ্ঞান—(The Psychology of Sport)

অধ্যাপক অমর নাথ মুখোপাধ্যায় M. A., Prof. of Philosophy, Patna.

সভ্যজগতের মানুষের যাবতীয় কার্য্যকলাপের উপর আধুনিক মনোবৈজ্ঞানিকদের কিরূপ দৃষ্টি পড়িয়াছে তাহার পরিচয় "স্বাস্থ্য"র পাঠক পাঠিকারা ইতিপূর্ব্বেই কিছু পরিমাণে পাইয়াছেন।—কিন্তু "খেলার মনোবিজ্ঞান (Psychology) সম্বন্ধে তাঁহারা কিছু শুনিয়াছেন বলিয়া বোধ হয় না—সেই জন্য শুধু বিষয়টার সহিত পরিচিত করাইবার মত দুএকটা কথা আজ বলিব।

অন্যান্য জীবের মত মানুষও ক্রীড়াসক্ত—ইহা ত চিরকালই আমরা দেখিয়া আসিতেছি। কিন্তু আজ কাল খেলার প্রতি মানুষের বিশেষতঃ পাশ্চাত্য দেশ সমূহে, ঝোঁক অতি প্রবল আকার ধারণ করিয়াছে। আমরা প্রত্যহই খবরের কাগজে ক্রীড়া বিষয়ক কত অদ্ভুত অদ্ভুত কথা পড়ি তাহার ঠিক নাই। ভাল খেলোয়াড় আজকাল ইউরোপে ও আমেরিকায় অনেক সময়ে রাজার তুল্য সম্মান পাইয়া থাকে—আমাদের দেশেও খেলোয়াড়ের সম্মান দিন দিন বৃদ্ধি পাইতেছে। এবং এই দেখিয়াই মানুষের সহিত বিশেষ বিশেষ ক্রীড়ার কি সম্বন্ধ আছে তাহা জানিবার জন্য মানবের চিরকল্যাণকামী বৈজ্ঞানিক-দের আগ্রহ জন্মিয়াছে।

খেলা বা ক্রীড়ার সংজ্ঞা (definition) কি? "The Indian and Eastern Druggist" নামক চিকিৎসা সম্বন্ধীয় মাসিক পত্রিকার গত মে মাসের সংখ্যায় "The Psychology of Sport" শীর্ষক প্রবন্ধের লেখক Sportএর বেশ সুন্দর একটী definition দিয়াছেন :—

"All sports are exercises of human motility, especially with the co-ordination of movements with the character of competitive games, and consequently with a positive affective tone and, where there is a contest between adversaries, regulated by conventional rules ; the whole as an object in itself, that is to say : sport

has no conscious aim but that of sport itself." অর্থাৎ—

(১) ক্রীড়া মাত্রেই কিছু পরিমাণে অঙ্গ পরিচালনার কাজ আছে—এমন কি যাহাকে আমরা সচরাচার indoor-game বলি তাহাতেও সামান্য পরিমাণে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের নাড়াচাড়া আবশ্যক।

(২) এই অঙ্গচালনার জন্যই sport মাত্রেই মানুষ আনন্দলাভ করে এবং যে খেলায় প্রতিযোগিতার যত বেশী প্রাবল্য দেখা যায় সেই খেলা তত বেশী আনন্দদায়ক।

(৩) খেলার উদ্দেশ্য বলিয়া কিছু নাই—যতক্ষণ কোন খেলা চলিতে থাকে ততক্ষণ তাহাতে উন্মত্ত থাকা এবং আনন্দ পাওয়া ছাড়া খেলোয়াড়ের আর কোন উদ্দেশ্য থাকে না। পূর্ব্বে গ্রীস্‌দেশে সব চেয়ে ভাল খেলোয়াড়কে একটা পাতার মালা পরাইয়া দেওয়া হইত—এখনও সামান্য একটা রূপার পদক বা "কাপের" জন্য (তাহাও আবার নিজের সম্পত্তি বলিয়া মনে করা সব সময়ে সম্ভব নয়) এক একটা খেলোয়াড় কি প্রাণপণ চেষ্টাই না করে!

মানুষের স্বভাবের উপর খেলার প্রভাব ভাল ও মন্দ দুই প্রকারেরই—এবং তাহা বুঝিবার জন্য মনোবিজ্ঞানের সহিত পরিচিত না থাকিলেও চলে। প্রথমতঃ—ক্রীড়ার উত্তেজক শক্তিই সব চেয়ে উল্লেখযোগ্য—মানসিক ও শারীরিক অবসাদ দূর করিতে উহার তুল্য বুঝি আর কিছুই নাই। দ্বিতীয়তঃ—উহা একাগ্রচিত্ততার বিশেষ সহায়ক—যে কোন প্রকারের খেলাই হউক না কেন খেলাটী যতক্ষণ চলিতে থাকে ততক্ষণ খেলোয়াড় আর কোন দিকে মন দিবার অবকাশই পায় না। তৃতীয়তঃ—সহিষ্ণুতা ও অধ্যবসায় শিক্ষার পক্ষে খেলা বোধ করি উপদেশ বা "লেক্‌চারে"র চেয়েও বেশী ফলপ্রদ—পরাজয়কে মাথায় করিয়া লইতে ও নিজের চেষ্টায় সেই পরাজয়ের কলঙ্ক দূর করিয়া জয়টীকা পরার স্বর্গীয় আনন্দ পাইবার জন্য কিরূপ প্রাণপণ চেষ্টা করিতে হয় তাহা সৈনিক ও খেলোয়াড়ের কাজেই অধিকতর ভাবে প্রতীয়মান হয়। চতুর্থতঃ:—খেলার প্রভাবে মানুষ দুর্ব্বলচিত্ততা বা Softnessকে ঘৃণার চক্ষে দেখিতে শেখে ও জীবন সংগ্রামের ভীষণ সমরক্ষেত্রে প্রকৃত যোদ্ধার মত সাহসে বুক বাঁধিয়া অবতীর্ণ হইতে সক্ষম হয়। পঞ্চমতঃ—খেলার আর একটা চমৎকার গুণ এই যে, ইহা দ্বারা মানুষ মানুষকে ভালবাসিতে শেখে—ফুটবল বা ক্রীকেট গ্রাউণ্ডের মত সংসারের রণক্ষেত্রেও সে অপরের জন্য কষ্ট সহ্য করিতে পশ্চাৎপদ হওয়াকে কাপুরুষের লক্ষণ বলিয়াই মনে করে ও সহকর্ম্মীর ভুল ভ্রান্তিকে হাসিয়া উড়াইয়া দেওয়াই তাহার ধর্ম্ম বলিয়া মনে করে।

আবার খেলার মন্দ দিকও কিছু কিছু আছে এবং শুধু খেলাই যাহাদের কাজ তাহাদের সহিত একটু পরিচিত হইলেই সেগুলি বেশ ভাল করিয়া দেখিতে পাওয়া যায়। মানুষের যাবতীয় স্বাভাবিক ক্রিয়ার মধ্যে খেলা অন্যতম—এবং তাহাদের সকলের মধ্যে সামঞ্জস্য থাকিলেই মানুষের মন সুস্থ ও সবল হইতে পারে। সুতরাং শুধু একটী ক্রিয়ার উপরেই সমস্ত মানসিক ও শারীরিক শক্তি নিয়োগ করিলে কুফল ফলিবেই ফলিবে এবং সেই জন্যই একদিকে যেমন অত্যাধিক পড়াশুনা করিলে মানুষ কর্ম্মজগতে প্রায়ই অপদার্থ হইয়া পড়ে, তেমনই শুধু খেলাধূলা করা ছাড়া অন্য কাজ না করিলে মানুষ বোকা হইয়া

যায়—চিন্তাশক্তির বিকাশ তাহার মোটেই হয় না। এই দুই প্রকারের জীব আমাদের সকলের চোখেই দুই একটি করিয়া পড়িয়াছে এবং সেইজন্য তাহাদের বিষয় বেশী লেখা অনাবশ্যক বোধ করি।

এইবার বিজ্ঞানের দিক দিয়া খেলা সম্বন্ধে দুএকটা কথা বলি। পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে খেলার প্রধান বিশেষত্ব এই যে তাহাতে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সঞ্চালন কিছু না কিছু পরিমাণে থাকিবেই। কিন্তু সব মানুষের ও সব অঙ্গ সমান ভাবে বলিষ্ঠ থাকে না—কাহারও হয় ত হাতে খুব জোর আছে কিন্তু পা অপেক্ষাকৃত কম জোর, আবার কাহারও হয় ত পায়ে জোর বেশী কিন্তু হাতে তাহার চেয়ে কম। তবেই দেখা যাইতেছে যে সব মানুষের পক্ষেই একই প্রকার ক্রীড়ায় আসক্ত হওয়া ঠিক নয়—কারণ কোনও খেলায় হয়ত পায়ের বা হাতের জোর বেশী লাগে, কোনওটিতে হয়ত বুকের জোর বেশী দরকার, আবার কোনওটিতে হয়ত স্নায়বিক দৃঢ়তা (Nervous strength) সব চেয়ে বেশী প্রয়োজন। একথাটা খুবই মামুলী—কিন্তু দুঃখের বিষয় যে, খুব কম লোকেই এটা ভাল করিয়া বোঝে। আজকাল কোন্ ছেলে ফুটবল না খেলে? অথচ যখন আমরা আমাদের ছেলেদের ফুটবল খেলিতে দিই, তখন ফুটবল খেলার জন্য যে যে অঙ্গের যেরূপ পরিমাণ শক্তি থাকা দরকার তাহা তাহাদের মধ্যে সেই পরিমাণে আছে কিনা তাহার খোঁজ সব সময় লই কি? তাই বৈজ্ঞানিকগণ প্রত্যেক খেলার জন্য কি কি থাকা আবশ্যক তাহা জানিবার চেষ্টা করিয়াছেন। দৃষ্টান্ত স্বরূপ শুধু একটা experimentএর কথা এখানে দিতেছি :—

Dr. Messerle নামক এক প্রসিদ্ধ মনোবৈজ্ঞানিক ও চিকিৎসক জনকয়েক শিকারী লইয়া পরীক্ষা করিয়াছিলেন। প্রত্যেক শিকারীকে একটা targetকে লক্ষ্য করিয়া বন্দুক ছুড়িতে বলা হইল। এদিকে প্রত্যেকের pulseএর সহিত একটা revolving drum সূক্ষ্মকাটির সাহায্যে সংযুক্ত রাখা হইল। Drum গুলির উপর ভুষা মাখান কাগজ জড়াইয়া রাখা হইল—উদ্দেশ্য এই যে, pulseএর সঞ্চালন রেখার (curveএর) উর্দ্ধগামী বা নিম্নগামী অঙ্গের (ascending and descending limbs) কোন সময়ে শিকারী গুলিটা ছুড়িতে সক্ষম হয় তাহা দেখা। Dr. Messerle দেখিলেন যে যাহার লক্ষ্য ভাল সে নিম্নগামী অঙ্গের মধ্যেই ঘোড়া টানে, আর যাহারা আনাড়ী তাহারা রেখার যে কোন অংশেই ঘোড়া টানিয়া দেয়। তাঁহার নিজের ভাষায় বলি: "I ascertained, among other results, that the expert matchman always pulls the trigger during the descending part of a pulse-curve, whilst inexpert novices shoot without paying any attention to this circulatory time-mark. This result is all the more remarkable as none of the shooters was aware of this evidently sub-conscious consideration of the blood-wave in this arm." ইহা হইতে দেখা গেল, যে ভাল শিকারী বন্দুক হাতে লইয়া target লক্ষ্য করার জন্য pulseএর রক্তপ্রবাহের বেগ কম না হওয়া পর্য্যন্ত ঘোড়া টিপিয়া দেয় না—কারণ তাহা না হইলে প্রবাহের বেগ জনিত অঙ্গের

ঈষৎ সঞ্চালন হেতু বন্দুকের গুলিটি লক্ষ্য ভেদ করিতে সমর্থ হইবে না। অথচ মজা এই যে এই কাণ্ডটা শিকারীর সম্পূর্ণ অজ্ঞাতসারে হইয়া যাইতেছে। কোন ব্যক্তিকে সৈনিকের কার্য্যে নিযুক্ত করিবার পূর্ব্বে যদি এইরূপ ভাবে পরীক্ষা করিয়া লওয়া যায় তাহা হইলে তাহার এবং সঙ্গে সঙ্গে সৈনিক সম্প্রদায়ের (Armyর) কার্য্যক্ষমতা যথেষ্ট পরিমাণে বাড়িয়া যায়।

ক্রীড়া সম্বন্ধে মনোবৈজ্ঞানিকদের গবেষণা আরও একদিক দিয়া চলিতেছে। "স্বাস্থ্যে"র পাঠক পাঠিকাদের কিছুদিন পূর্ব্বে "মনোবিশ্লেষণ" সম্বন্ধে দুএক কথা বুঝাইবার চেষ্টা করিয়াছিলাম। তাঁহাদের বোধ হয় স্মরণ থাকিতে পারে যে, প্রত্যেক মানুষের মনের অন্তরালে কতকগুলি লুক্কাইত প্রবৃত্তি গ্রন্থি বা complexএর কার্য্যের সহিত তাহার বাহিরের সমাজগত ব্যবহারের অতি ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে এই লইয়া আধুনিক পাশ্চাত্য মনোবৈজ্ঞানিকদের মধ্যে অনেক গবেষণা চলিতেছে। এখন ক্রীড়া মানুষের যাবতীয় behaviourএর মধ্যে অন্যতম —সুতরাং ইহার সহিত কোন্ অদৃশ্য গ্রন্থির সংযোগ থাকিতে পারে এই লইয়া তাঁহাদের মধ্যে আলোচনা হওয়া খুবই স্বাভাবিক। গত কয়েক বৎসর ধরিয়া এই দিকে কয়েকজন বিখ্যাত মনোবৈজ্ঞানিকের নজর পড়িয়াছে। মনীষি ফ্রয়েড (Freud), হেক্ (Henry Hock) ও তাঁহাদের শিষ্যগণ ইতিমধ্যেই স্থির সিদ্ধান্ত করিয়াছেন যে খেলার সহিত যৌনগ্রন্থির (sexual complex) বড় ঘনিষ্ট সম্পর্ক। ফ্রয়েডের মতে "Mountaineering is an expression of the mountaineer's psycho-sexuality"—অর্থাৎ পর্ব্বতারোহীদের পাহাড় চড়া কেবল তাহাদের যৌনক্ষুধার বিকাশ মাত্র; Henry Hock বলেন যে শুধু পর্ব্বতারোহণ কেন—সর্ব্বপ্রকার চলাফেরা অথবা ঘোরাঘুরিই যৌনপ্রবৃত্তির পরিচায়ক: "Every form of wandering is nothing but the longing for the other sex."

এই সব পণ্ডিতদের মত সত্য কি মিথ্যা এ বিচার করিবার সময় বোধ করি এখনও আসে নাই। কিন্তু অন্যান্য ব্যবহারের (behaviourএর) মত খেলারও সহিত কোনও মানসিক প্রবৃত্তির যোগ নিশ্চয়ই আছে, একথা আমরা নিঃসঙ্কোচে বলিতে পারি। জীবজগতের যাবতীয় ক্রীয়া প্রেরণার (impulseএর) দুইটি উদ্দেশ্য আছে—প্রথমতঃ, তাহারা ব্যক্তিত্ববিকাশের সহায়তা করে, দ্বিতীয়তঃ, তাহারা জাতীয় উন্নতি সাধনার সহায়তা করে। যতদূর বোঝা যায় ক্রীড়া প্রেরণাও (sport-impulse) এই নিয়মের বহির্ভূত নহে। "The Indian and Eastern Druggist"এর প্রবন্ধলেখক স্পষ্টই বলিয়াছেন "I venture on the hypothesis that sport is one of those manifestations of the inpulse to the development both of the individual and of the species." তবে ঠিক কোন্ প্রবৃত্তি গ্রন্থির (instinct-complexএর) সহিত ইহার সংযোগ আছে তাহা এখনও বলা কঠিন।

চিকিৎসা বা স্বাস্থ্যের দিক দিয়া খেলা সম্বন্ধে খুব সোজাসুজি ভাবে দুএকটা কথা বলিয়া এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধ শেষ করি।

(১) যদি ভাল খেলোয়াড় হইতে চাও ত কোনও প্রকার মাদক দ্রব্য ব্যবহার করিতে পারিবে

না—"Sport is the most efficacious anti-alcoholic propaganda."

(২) যদি কাহাকেও অতিরিক্তভাবে যৌনক্ষুধা-গ্রস্ত দেখ অমনিই তাহাকে কোনও না কোনও শক্ত খেলায় মাতাইবার চেষ্টা করিবে মনে রাখিও যে "Sport is the primordial remedy for reducing hyper-sexuality to a normal state."

(৩) খেলা আর যাহাই হউক, "খেলার জিনিষ" নহে মনে রাখিও যে তোমার ব্যক্তিত্বের বিকাশ করিতে ও তোমার শারীরিক ও মানসিক দুর্বলতা দূর করিতে খেলার মত কার্য্যকরী খুব কম জিনিষই আছে।

ডন ও বৈঠক। *

অনুবাদক—শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, M.A., B.L.

ভারতবর্ষে শরীর চর্চ্চার প্রচলন সেই আদিমকাল থেকেই আছে। আর সে শরীর চর্চ্চার সব প্রথম স্তর হচ্ছে "ডন" ও "বৈঠক"। যুগ যুগ ধোরে ভারতবর্ষের জোয়ানের দল এই দুটোর সাধনা কোরে' গেছেন। আর শরীর চর্চ্চা করতে গেলে এই দুটি ব্যায়াম যে কতো দরকারী তা' আজ এদেশে কেন, সব দেশেই একটু আধটু মেনে নিয়েছে। ভারতীয় সমাজের প্রতি স্তরে এই ডন-বৈঠকের কদর আছে—আর এমন কেউ নেই বোধ হয় এ দেশে যে এ দুটি ব্যায়ামের গোড়ার দিকটা অন্ততঃ একটু আধটু না জানে।

ডন ও বৈঠক নানান্ রকমের আছে। তার কতকগুলি অভ্যাস করতে গেলে শরীরে অল্প জোর থাকলেই চলে—আবার কতকগুলি ব্যায়ামের জন্যে বেশ কিছু জোরের দরকার। দেহকে গড়ে' তুল্‌তে গেলে ডন-বৈঠকের ভেতর দিয়ে যেতে হয়। যাঁদের শরীর বেশ পাকা হোয়ে উঠেছে—যাঁরা 'পালোয়ান' হ'তে পেরেছেন—তাঁরা কিন্তু নিজেদের পক্ষে এদু'টিকে আসল ব্যায়াম বোলে' ধরেন না—অন্যান্য ব্যায়ামের সঙ্গে সঙ্গে চালিয়ে থাকেন মাত্র। এ দেশে যাঁরা কুস্তি করেন তাঁরা ডন-বৈঠক দিয়ে

* Tennis & Sports Illustrated পত্রিকার গত অক্টোবর সংখ্যায় প্রকাশিত প্রবন্ধের ভাবানুবাদ। প্রবন্ধটি ও তৎসহ প্রকাশিত চিত্রটি ব্যবহার করিবার অনুমতি দিয়া উক্ত পত্রিকার স্বত্বাধিকারী ও সম্পাদক মহাশয় আমাদের ধন্যবাদ ভাজন হইয়াছেন।—স্বাঃ সঃ।

শরীরকে তাজা কোরে' নেন আর দম রাখবার জন্যে এদুটি ব্যায়ামের যে প্রয়োজন আছে তা' মনে মনে স্বীকার করেন।

যে সব ব্যায়ামে দেহের অঙ্গ প্রত্যঙ্গের স্বচ্ছন্দ চালনা শেখা যেতে পারে তার ভেতর ডন-বৈঠক অন্যতম। প্রত্যেক ব্যায়ামের নিয়ম হচ্ছে এই যে—সেই ব্যায়ামটিতে যত বেশী এগুনো যায় ততো বেশী বাইরের শক্তির বিরুদ্ধে বাধা দেবার শক্তি বেড়ে যায়। বাধা দেওয়া যেতে পারে দু'রকমে—হয়, যন্ত্রপাতী নিয়ে, নয়, ব্যায়ামকারীর নিজের গায়ের জোরের সাহায্যে, যে সব ব্যায়ামে অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সচ্ছন্দ চালনা শক্তি বাড়ে, তাতে দেহের জোরের ওপরই নির্ভর করতে হয়। সুতরাং, নোতুন যা'রা ডন-বৈঠক সুরু করে, তা'রা দেখে এই পদ্ধতি যতোটুকু বাধা দেবার শক্তি দরকার তা' তাদের নেই,—আর তাদের দেহের ভার বড়ো বেশী। ক্রমে ক্রমে তাদের দৈহিক শক্তি বাড়তে থাকে,—তাদের দেহের ভার আর তাদের ততো বেশী বাধা দেয় না আর যখন তারা এই অবস্থায় এসে পড়ে, তখন তাদের ডন-বৈঠকে বিশেষ কিছু উপকার হয় না। তখন তা'রা ডন-বৈঠককে আর আগেকার মতন দেখে না,—তা'রা এই দুটি ব্যায়ামকে দম বাড়াবার ব্যায়াম বোলেই চর্চ্চা করতে থাকে। পলোয়ানরা ডন-বৈঠককে এই ভাবেই নিয়ে থাকেন।

১৯১০ সালে একজন এ-দেশী পলোয়ান বিলাত যান। সেবার 'গামা' ছিলেন তাঁদের দলপতি। তাঁদের ভীমের মতো চেহারা আর দম দেখে' বিলাতে সবাই হক্‌চকিয়ে গিয়েছিলেন। ডন-বৈঠকই যে এর কারণ ওটা যখুনি তাঁরা বুঝতে পারলেন, তখন থেকেই তাঁদের ভেতর এই এ-দেশী ব্যায়াম দুটির কদর বাড়লো। আমেরিকায়ও তাই। এখন এই

দুই দেশে দস্তুরমতো ডন-বৈঠক শিক্ষা-পদ্ধতির কেতাব বিকুচ্ছে।

এখন ডন-বৈঠকের কাজ সম্বন্ধে দু'কথা বলা যাক্। চল্‌তি ডন যা' তা'তে কোরে' শরীরের ওপর

দিককার পেশীর চালনা হয়—সেই পেশীগুলো এক সঙ্গে পুষ্ট হোয়ে ওঠে শরীরের একটা বেশ বাঁধুনি হয়। দেহের অন্য পেশীগুলোর চালনা হয় কুস্তির সময়। চল্‌তি বৈঠক অভ্যাস করলে উরুৎ শক্ত হয় আর হাঁটু জড়ভাব কেটে যায়। পায়ের অন্য মাংসপেশীগুলো পুষ্ট করতে গেলে কুস্তার দরকার।

ডন-বৈঠকের দুটি দোষ আছে, প্রথম, শুধু ডন-বৈঠকের দ্বারা শরীরের গঠন সম্পূর্ণ হয় না, এ দুটি ব্যায়াম অন্যান্য ব্যায়ামের সুন্দর সহায়কমাত্র,—দ্বিতীয়তঃ, ডন-বৈঠকে পেটের কোনো ব্যায়াম হোতে পারে না। এই জন্যেই দেখা যায়, আমাদের দেশের পলোয়ানেরা পেটের ব্যারামে প্রায়ই ভোগেন—তাঁরা অনেক খান, কিন্তু পেটের ব্যায়ামের অভাবে তাঁদের হজমশক্তি তেমন বাড়ে না।

শেষের কথাটা নিয়ে একটু আলোচনা করতে হবে। বাস্তবিক, আমাদের দেশে যাঁরা দেহগঠনের দিকে মন দেন তাঁরা মাংসপেশীগুলোকে পুষ্ট কোরে' তোলাটাই আসল কাজ বোলে' মনে করেন। তাঁদের ধারণা ভুল। তাঁরা উদাহরণ দেন, প্রায়ই বলেন,—অমুক পলোয়ান পেটের কোনো ব্যায়াম করেন না, অথচ তাঁর স্বাস্থ্য বেশ আছে। বেশ আছে তো—কিন্তু ক'দিন। তার পর সেই পলোয়ান হয় তো এমন কোনো ব্যায়াম করেন যা'তে পেটটার নাড়াচাড়া কিছু হয়—তাই তাঁর স্বাস্থ্যের কোনো অবনতি হয় না। কিন্তু বরাবর পেটের একটা ব্যায়াম না করলে তার ফল ভুগতেই হবে। সুতরাং শুধু ডন-বৈঠকের ওপর নির্ভর করলেই দেহের সম্পূর্ণ গঠন হোতে পারে না। তা'তে দেহের অন্যান্য অঙ্গ প্রত্যঙ্গের ব্যায়াম হয় বটে এবং সেগুলো বেশ পুষ্ট হোতে থাকে কিন্তু এদিকে ভূঁড়ি হোয়ে পড়ে—তার ফলে অনেক সময় অসামাল হোতে হয়।

অনেকে বলেন, নোতুন যাঁরা ডন-বৈঠক অভ্যাস সুরু করে—তাদের প্রায়ই মাথা ঘোরে একটা অস্বস্তি হয়। এটা কাজের কথা নয়। নোতুন ব্যায়াম অভ্যাস ক'রে যা'রা নিজেদের শরীরটাকে তারা ভালো বোঝে না, সুতরাং প্রায়ই তাদের দমে যা' কুলোয় তার চেয়ে বেশী মাত্রায় তারা শরীরের চালনা করে। তাদের মাথা ঘোরা, অস্বস্তি বোধ করার সেই কারণ আর কিছুই নয়। আর এ কারণ ঘট্‌তে পারে সকল রকম ব্যায়ামে ঘটেও তাই। দেহগঠন করতে গেলে বুঝে সুঝে সব দিকে চোখ রেখে চল্‌তে হয়—নইলে বিপদের সম্ভাবনা আছে। কলের পুতুলের মতো ব্যায়াম কোরে গেলে স্থায়ী ফল পাওয়া অসম্ভব। সব বিষয়েই যেমন ব্যায়াম সম্বন্ধেও মাথা খাটিয়ে চল্‌তে হবে।

ভারতের শিক্ষার অবস্থা।

	পুরুষ।	নারী।
শিক্ষিতের সংখ্যা	১,৯৭,০২৭৩৫	২৩,৪৫,৯০৪
শতকরা সংখ্যা	৪ জন	১'৫৪ জন

শিক্ষায় গভর্ণমেণ্টের ব্যয়।

প্রত্যেক য়ুরোপীয়ের জন্য ১০৩৷৷০ টাকা

বাংলার শিক্ষার্থীর জন্য ২/১০ ,,

শিক্ষার অবস্থা।

দেশ	লোক সংখ্যা		প্রাথমিক স্কুল
ইংলণ্ড	৪৷ কোটী		৮৬ হাজার
আমেরিকা	১০ ,,	৩ লক্ষ	১৭ ,,
জাপান	৬৷ ,,	১ ,,	৭৬ ,,
বৃটিশ ভারত	৩২ ,,	১ ,,	৮৪ ,,

শিক্ষার ব্যয়।

দেশ	লোক প্রতি ব্যয়
ইংলণ্ড	৯ টাকা
আমেরিকা	১৬৷০ ,,
ডেনমার্ক	১৪৷/০ ,,
জাপান	৭ টাকা
ফিলিপাইন	৮ টাকা
ভারত	৶০ আনা

শিক্ষিতের সংখ্যা (শতকরা)।

দেশ	পুরুষ	নারী
ইংলণ্ড	৯৩'৪	৯১'৫
আমেরিকা	৯৫'৫	৯৩
ডেনমার্ক	১০০	১০০
জার্ম্মাণি	১০০	১০০
জাপান	৯৮	৯৬
ভারতবর্ষ	৫'২	১'৫
বাঙ্গালা	৯'৫	১'২৫

ভারতের গৃহপালিত জন্তু।

গরু ও মহিষ	১৫,১০,০০,০০০
ছাগল ও ভেড়া	৬,২৫,০০,০০০
ঘোড়া, গাধা, ও খচ্চর	৩২,০০,০০০
উট	৫,০০,০০০
সর্ব্ব প্রকার	২৭,৫০,০০,০০০

যদি কেবল বৃহদাকারের গৃহপালিত জন্তুকে লবণ খাইতে দেওয়া হয়, তাহা হইলে ১৭,৮০,০০,০০০ জন্তুর জন্য রয়েল কৃষি কমিশণের অনুমোদন অনুসারে প্রত্যেক জন্তুকে ১১৷০ সের লবণ খাইতে দিলে, বৎসরে ২২৷৷ ক্রোর মণ লবণের প্রয়োজন।

ভারতবাসীর পেশা।

পেশা	শতকরা
কৃষি	৭১'৩
শিল্প	১১'৬
ব্যবসায়	২'১
ভৃত্য	১'৫
নানা প্রকার	৫'১
খনির কার্য্য	১'১
পুরোহিত ও সন্ন্যাসী	১'৫

ভারতে ৪৩ লক্ষ পুরোহিত ও সন্ন্যাসী আছে।

টাইফয়েড্-জ্বরে শুশ্রূষা।

লেখক—ডাক্তার শ্রীরমেশ চন্দ্র রায়, এল্, এম্, এস্।

(পূর্ব্বপ্রকাশিতের পর)

(২)

দেহ পরিষ্কার রাখা।—প্রত্যহ দুপুরে ঈষদুষ্ণ জলে সারা গা মুছিয়া দেওয়া উচিত। চক্ষুদ্বয়ে বোরিক তুলাখণ্ড গরম জলে ভিজাইয়া, দিনে-রাতে ৪।৫ বার মুছিয়া দিতে হয়। আবশ্যকমত, নখ, চুল, দাড়ি প্রভৃতি কাটিয়া দিতে হয়। রোগীর নখ যেমন ছোট করিয়া দিতে হয়, তেমনি নখের নীচেটা পরিষ্কার রাখিতে হয়।

স্নান করান (Bath)—জ্বর কমাইবার উদ্দেশ্যে, অথবা বিনিদ্র অবস্থার উপশান্তির জন্য, টাইফয়েড্ রোগীকে "স্পঞ্জ" বা "বাথ" দিতে হয়। "বাথ" "স্পঞ্জ" ও "প্যাক"—এই তিনটি কথা ব্যবহৃত হয়। "স্পঞ্জ" মানে, ভিজা গামছায় গা মুছাইয়া দেওয়া। "বাথ" মানে, চাদরের চারটি খুঁট ধরিয়া উঠাইয়া, তৎসমেত জলপূর্ণ স্নানের টবের ভিতরে রোগীকে বসাইয়া দেওয়া। "প্যাক" মানে, ভিজা চাদর উলঙ্গীকৃত দেহের সঙ্গে বেশ লেপটাইয়া জড়াইয়া দেওয়া। এই তিনটির বিষয়ে সাধারণ নিয়মগুলি এই এইঃ (ক) এই গুলি দিবার পূর্ব্বে, রোগীর দেহের উত্তাপ (মুখে বা মলদ্বারে) লইবে। এবং ঐ গুলি দেওয়া কালীন মুহুর্মুহু দেহের উত্তাপ কমিতেছে কি বাড়িতেছে, তাহার উপরে খর-দৃষ্টি রাখিবে। (খ) রোগীর মাথায় বরফ চাপাইয়া রাখিবে। (গ) যথাসম্ভব কম নাড়াচাড়া করিবে। (ঘ) ঠাণ্ডা ও গরম জল, শুক্না ও ভিজা তোয়ালে, অয়েল ক্লথ, এক সুট ফর্সা শুক্না বসন, বরফপূর্ণ আইস ব্যাগ, ব্রাণ্ডি, দুই তিন জন সাহায্যকারী প্রভৃতি, সমস্ত হাতের কাছে যোগাড় করিয়া, তবে কাযে লাগিবে। (ঙ) কায করিবার পূর্ব্বে, ঘরের দরজা জানালা বন্ধ করিয়া আলো জালিয়া কার্য্যারম্ভ করিবে; এবং শুক্না জামাকাপড় পরাইয়া, গায়ে ঢাকা দিয়া, তবে সমস্ত দরজা জানালা খুলিবে।

(১) স্পঞ্জ।—সাধারণতঃ, রোগীর দেহের তৎকালের যে উত্তাপ, তদপেক্ষা দুই তিন ডিগ্রি কম উত্তাপের জলে গামোছা এমন আলগা ভাবে নিংড়াইয়া লইতে হয়, যেন বিছানা ভিজিয়া না যায়, অথচ গামোছা গায়ে ঠেকাইলে, গা ভিজিয়া যায়। একত্রে ৩।৪ জন মিলিয়া, কেহ হাত, কেহ পা, কেহ বুকপেট লইয়া—এইভাবে লাগিতে হয়। ক্রমাগত জলটিকে খুব সন্তর্পণে ঠাণ্ডা করিয়া যাইতে হয়। মধ্যে মধ্যে ক্রমশঃ শীতলতর জলে গামোছা নিংড়ানর ফলে, রোগীর দেহের উত্তাপ ২।৪ ডিগ্রি কমিয়া যায়। স্পঞ্জ করা কালীন, রোগীর শীত বা কষ্ট বোধ হইলে, এবং স্পঞ্জকারীরা রোগীর দেহ শীতল হইয়াছে বুঝিতে পারিলেই, আর স্পঞ্জ করিবেন না। তৎক্ষণাৎ ৪।৫ জনে মিলিয়া শুক্না তোয়ালে দ্বারা ঘষিয়া গা মুছিয়া, কাপড়চোপড় পরাইয়া, গায়ে চাদর বা অপর কাপড় ঢাকা দিবেন।

(২) বাথ।—রোগীর দেহের উত্তাপের চেয়ে ২।৩ ডিগ্রি কম উত্তাপ জলপূর্ণ বাথ-টবের ভিতরে, চাদর ধরিয়া, রোগীকে বসাইয়া দিতে হয়। তাহার গলা পর্য্যন্ত জলে ডোবা চাই। ক্রমে, ঐ জলের সঙ্গে খুব সন্তর্পণে ঈষৎ ঠাণ্ডা জল মিশাইতে হয়, যতক্ষণ না রোগীর শীতবোধ হয় অথবা তাহার দেহ অপেক্ষাকৃত শীতল হয়। সেরূপ হইলে, চাদর সুদ্ধ উঠাইয়া, শুক্না বিছানায় শোয়াইয়া শুক্না কাপড়-চোপড় পরাইয়া জানালা দরজা খুলিয়া দিবে।

(৩) প্যাক।—রোগীর বিছানায় অয়েল ক্লথ পাতিয়া লইবে। মাথার বালিশ না ভিজে, তাহারও বন্দোবস্ত করিবে। খুব ঠাণ্ডা বরফ জলে একখানা বিছানার চাদর ভিজাইয়া, দ্রুত সেইটিকে রোগীর গায়ে লেপ্টাইয়া জড়াইয়া দিবে গলা হইতে পা পর্য্যন্ত ; এবং তদুপরি একখানা কম্বল চাপা দিবে। মধ্যে মধ্যে জ্বর কমিল কি না দেখিবে। জ্বর না কমিলে, কম্বল খুলিয়া উক্ত চাদরের উপরে বড় বড় বরফখণ্ড ঘষিবে—যতক্ষণ রোগীর জ্বর ১০২।১০৩ পর্য্যন্ত না নামে।

বেড্ প্যানের ব্যবহার।—টাইফয়েড্ রোগীর উঠিতে নাই—এই জন্য, বেড্ প্যান ব্যবহার করিতে হয়। বেড্ প্যানের ঢাক্‌নি থাকা চাই—মলত্যাগান্তে, ঢাক্‌নি চাপা দিয়া বেড্ প্যানকে স্থানান্তরিত করিতে হয়। টাইফয়েড্ রোগীর বিছানা এমন ভাবে প্রস্তুত করিতে হয় যেন, তাহার পিঠের নিম্নার্দ্ধ হইতে হাঁটু পর্য্যন্ত, ঐ অংশের নীচে এক খণ্ড অয়েল ক্লথ পাতা থাকে এবং উক্ত অয়েল ক্লথের উপরে একটি পরিষ্কার বস্ত্রখণ্ড (draw sheet) সর্ব্বদাই পাতিয়া রাখিতে হয়। কচি ছেলেদের বেলায় যেমন ময়লা কাঁথা পাল্টান হয়, সেইভাবে ময়লা হইলেই, উক্ত draw sheet-খানি বদলাইতে হয়। বেড্ প্যান দুই রকমে ব্যবহার করা যায়। (১) রোগীকে চিৎ শোয়াইয়া, পা ফাঁক করিয়া হাঁটু দুইটির নীচে হাত দিয়া তাহার কোমর উঠাইয়া ধরিতে হয়। উঠাইবার কালীন, অপর একজন বেড প্যানটি তাহার কোমরের নীচে ঠেলিয়া দিবে। এইভাবে বেড্ প্যান লাগান ও তুলিয়া লওয়া—উভয় কালেই, রোগীর পশ্চাদ্দেশের চর্ম্ম ছিঁড়িয়া, ছড়িয়া বা রগ্‌ড়াইয়া যাইতে পারে। এই জন্য, কেহ কেহ, পশ্চাদ্দেশের জন্য, একটি পাতলা গদি বেড্ প্যানের নিম্নাংশের সঙ্গে লাগাইয়া দেয়। এই ভাবে বেড্ প্যান ঠিকমত লাগাইলে, বিছানা নোংরা হয় না। (২) রোগীকে কাৎ শোয়াইয়া, তাহার পশ্চাদ্দিকে কতকগুলি বাজে কাগজ বা কাপড়ের টুক্‌রা লাগাইয়া দিয়া, বেড্ প্যান বা সরা উপর দিকে বাঁকাইয়া ও রোগীর গায়ে ঠেসিয়া ধরিলে, রোগীর কষ্ট কম হয়—কিন্তু বিছানায় একটু আধটু তরল মল ছিট্‌কাইয়া পড়িবার আশঙ্কা থাকে।

টাইফয়েড্ রোগীর মল বা মলদুষ্ট বস্ত্রাদি এক সেকেণ্ডের জন্য অনাবৃত রাখিতে নাই। তাহাদের উপরে, প্রচুর পরিমাণে কড়া লাইসল-দ্রব (অভাবে ফিনাইলদ্রব) ঢালিয়া দিতে হয়। রোগীর মলদ্বার মুছাইবার জন্য বোরিক্ তুলা ভিজাইয়া অথবা খুব মৃদু লাইসল দ্রবে (১ পাইণ্টে ৬০ ফোঁটা) মিহি বস্ত্রখণ্ড ভিজাইয়া মুছিতে হয়।

প্রস্রাব করান।—শায়িত অবস্থায়, বোতল বা সরা অথবা ইউরিনাল পাত্রে প্রস্রাব করান চাই। প্রস্রাবান্তে, তাহাতে কড়া লাইসল দ্রব (১ পাইণ্টে ৮ চা-চামচ পূর্ণ) মিশাইয়া, উহা

ফেলিয়া দিতে হয়। যিনি রোগীকে শুশ্রূষা করেন, রোগীর প্রত্যেক মলত্যাগ ও প্রস্রাবের পরে, তাঁহার হাত সাবানে ধুইয়া, ক্ষণিক মৃদু লাইসল-দ্রবে ডুবান উচিত। সর্ব্বদাই স্মরণ রাখিতে হইবে যে, হাত ধুইবার কালীন, নখের নীচেটা ও আঙ্গুলের গলি ও খাঁজগুলি বেশী যত্ন করিয়া ধুইতে হয়।

টাইফয়েড্ জ্বরে, শুইয়া প্রস্রাব করিতে হয় বলিয়া এবং শরীর অতিমাত্রায় বিষাক্ত হয় বলিয়া, পেটে (bladder'এ) প্রস্রাব জমিলেও প্রস্রাবের পীড়া আর বোধ হয় না—অথচ, রোগী হয় অনবরত প্রস্রাবদ্বারে হাত দিতে চায়; অথবা অব্যক্ত কষ্টে ছট্‌ফট্ করে। এজন্য, টাইফয়েড্ রোগীকে ৬ হইতে ৮ ঘণ্টা অন্তর প্রস্রাব করাইতে হয়। কখনো উক্ত সময় উত্তীর্ণ হইতে দিতে নাই; সেরূপ করিলে, মূত্রথলি অত্যন্ত বেশী ভর্ত্তি হইয়া জ্বর ও যন্ত্রনা বাড়ায়, সময়ে সময়ে উপছিয়া কিছু প্রস্রাব বাহির হইতে পারে মাত্র। যদি স্বতঃ প্রস্রাব না হয়, তবে ৮ ঘণ্টা অন্তর রোগীকে নিয়মিত প্রস্রাব করাইয়া দিতে হয়। প্রস্রাব করান খুবই সহজ একটু সেয়ানা লোকমাত্রেই তাহা পারেন। প্রক্রিয়াটি এই: একটি নূতন রবারের পুরুষদিগের ৬ বা ৮ নং শলা (Catheter) ক্রয় করিতে হইবে—কদাচ ভাড়াখাটান বা ধাত্রীদের নিকট হইতে চাওয়া শলা ব্যবহার করিতে নাই। শলাটি ও কয়েকটি ফর্সা বস্ত্রখণ্ড পরিষ্কার জলে ৫ মিনিট কাল ফুটান চাই। ফুটিলে পাত্রটিকে ঠাণ্ডা হইবার জন্য ঢাকিয়া রাখিয়া দিবে কদাচ ফুঁ দিবে না, বা তাহাতে আঙ্গুল ডুবাইবে না। ছটাক খানেক ঘি বেশ গরম করিয়া লও। নিজের হাত বেশ করিয়া সাবান দিয়া ধুইয়া লও। এইবারে কেহ রোগীর বস্ত্রাদি ঠিক করিয়া, একটি প্রস্রাব ধরিবার পাত্র প্রস্রাবদ্বারের নিকটে ধরুক। অপর এক ব্যক্তি আলগোছে ফুটান জলের ঢাকাটি খুলিয়া দিলে, পরিষ্কৃত হস্তে সিক্ত বস্ত্র উঠাইয়া, প্রস্রাবদ্বারের মুখটি ও চতুষ্পার্শ্ব বেশ করিয়া পরিষ্কার করিয়া লও। পরিষ্কার করা হইলে পরে, শলার যে প্রান্তটি বুজান, তথায় ঘি লাগাইয়া, আস্তে আস্তে প্রস্রাবদ্বারে ঠেলিয়া প্রবেশ করাও যাবৎ না প্রস্রাব নির্গত হয়। শেষ ফোঁটা পর্য্যন্ত প্রস্রাব বাহির করিবার জন্য তলপেটের মধ্যস্থলে চাপ দিবার প্রয়োজন নাই। প্রস্রাবান্তে, শলার বহির্মুখটি চাপিয়া টানিয়া বাহির কর। এইবারে শলার ভিতর দিয়া বারম্বার জল দিয়া পরিষ্কার কর এবং বাহিরের অংশটুকু গরম জল সাবান দিয়া ধুইয়া, একখণ্ড পরিষ্কার বস্ত্রে জড়াইয়া ভাল যায়গায় তুলিয়া রাখ। বেশ যত্ন করিয়া স্মরণ রাখিতে হইবে যে, প্রস্রাব করাইবার কালীন, এতটুকু বাহিরের ময়লা রোগীর মূত্র-থলিতে গেলে, রোগীর জ্বর বাড়ে ও তথায় পূঁয হয় হিত করিতে যাইয়া বিপরীত ঘটে!

উপসর্গ।—টাইফয়েড্ মেয়াদী জ্বর অর্থাৎ পূরা তিন সপ্তাহ সময় লইবেই—যতই চিকিৎসা কর না কেন। বস্তুতঃ টাইফয়েড্ জ্বরের চিকিৎসা নাই। চিকিৎসকরা উপসর্গের নাশ বা তন্নিবারণ কল্পে ঔষধ দেন। বস্তুতঃ ভাল শুশ্রূষার উপরে রোগীর যতটা আরোগ্য হওয়ার সম্ভাবনা, চিকিৎসায় তাহার সম্ভাবনা কম। এই জন্য, শুশ্রূষাকারীকে সদাই উপসর্গের অঙ্কুর কোথায় কি ভাবে হইতেছে, তদ্দিকে ক্ষর দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

(১) রক্ত দাস্ত।—টাইফয়েড জ্বরে পেটের আঁতে ক্ষত বা ঘা হয়। জোলাপ দিলে, কঠিন কিছু খাইলে, বা উঠিলে, আঁতে চাড় পাইয়া ক্ষতটি

ফাটিয়া প্রভৃত রক্তস্রাব ঘটে। এই জন্য, টাইফয়েড রোগীর পক্ষে ঐ তিনটি কার্য্য নিষিদ্ধ যথা—জোলাপ লওয়া, নড়া চড়া করা বা কঠিন কিছু খাওয়া। সাধারণতঃ, দ্বিতীয় সপ্তাহে এই মারাত্মক দুর্ঘটনা ঘটিয়া থাকে ; কিন্তু, জ্বর সম্পূর্ণরূপে ভাল হইলেও, তাহার পরে ৭।৮ দিন পর্য্যন্ত এই বিপদ ঘটিতে পারে বলিয়া, সম্পূর্ণ বিজ্বরের ৮।৯ দিন পরে, তবে কঠিন খাদ্য খাইতে দেয়। নড়াচড়া ছাড়াও অকস্মাৎ এই ব্যারামে ঐ উপসর্গ দেখা দিয়া থাকে। সাধারণতঃ, যাহার রক্তস্রাব হইবে, কয়েকদিন বা ঘণ্টা হইতে, তাহার নাড়ীর গতি দ্রুত হয় ও জ্বর বাড়ে। এই জন্য ভাল নার্স, দুটি বেলা রোগীর জ্বর ও নাড়ীর সংখ্যার হিসাব খুব সন্তর্পণে রাখিবেন এবং মনোযোগ করিয়া তদ্দিকে দৃষ্টি রাখিবেন। এই ব্যারামে যে রক্তস্রাব হয়, তাহা দেখিতে রক্তের মত লাল নহে—তাহার সঙ্গে মল মিশান থাকিতেও পারে, নাও পারে। "রক্ত বাহ্যের"

রং— আল্‌কাৎরার মত কালো ;

দেখিতে—থস্‌থসে বা থল্‌থলে। উপরটা চক্ চক্ করে।

পরিমাণে—সামান্য হইতে প্রচুর। পরিমাণে বেশী হইলে, শেষে তাজা রক্ত দেখিতে পাওয়া যায়।

রক্ত বাহ্যের সঙ্গে সঙ্গে—

রোগীর মুখ বিবর্ণ হয়,

সে ছট্‌ফট্ করে,

তাহার গায়ে ঘাম দিতে থাকে,

নাড়ী বসিয়া যায়।

রক্ত বাহ্যে হইলেই, চিকিৎসকের নিকটে অবস্থা জানাইবার জন্য হুঁসিয়ার লোক পাঠাইবে। আইস-ব্যাগে করিয়া তলপেটের ডানদিকে বরফ দিবে—অনবরত দিতে থাকিবে কিন্তু দেখিও যেন ব্যাগটি সেখানে চাপ না দেয়। ঘরে Solution Adrenalin Chloride (1 in 1000) (P. D. & Co.) থাকিলে, তৎক্ষণাৎ ১৫ ফোঁটা পরিষ্কার জলে খাওয়াইয়া দিবে। কদাচ পেটে হাত বুলাইবে না, রোগীকে ছট্‌ফট্ করিতে দিবে না বা অনর্থক নাড়া-চাড়া করিবে না। যদি রক্তস্রাব বন্ধ হইয়া যায় তবে পেটটি সামান্য ফাঁপিয়া উঠে ও রোগী জ্বর মুক্ত হইয়া দ্রুত আরোগ্যের পথে অগ্রসর হয়। কিন্তু, "রক্তবাহ্যে" হওয়া বিষম ফাঁড়া।

(২) মেনিঞ্জাইটিস্ (মাথায় রক্ত উঠা)।—ইহার ফলে রোগী মারা পড়ে। সাধারণতঃ, টাইফয়েড রোগে, রোগী বকে, ও তাহার হাত পা কাঁপে। মেনিঞ্জাইটিস্ ব্যারামের সূত্রপাতেও ঐ ঐ লক্ষণ দেখা দেয় ; পরে, ঘাড় শক্ত হয়, হাত পায়ের খেঁচুনি হয়, নিদ্রা চলিয়া যায় চক্ষুর্দ্বয় লাল হয়, রোগী উঠিতে চায়, অতিমাত্রায় বক্তার হয়, জ্বর বাড়ে। এইরূপ হইলেই চিকিৎসককে সংবাদ দিবে।

(৩) উদরাধ্মান (বেশী পেট ফাঁপা)।—ইহাও একটি দুশ্চিন্তার কারণ। সাধারণতঃ এই জ্বরে কিছু-না-কিছু পেটফাঁপ থাকেই—বিশেষ করিয়া সন্ধ্যার দিকে ও দ্বিতীয় সপ্তাহে। কখনো কখনো এই ফাঁপা অতিমাত্রায় উঠে। সেরূপ হইলে, কখনো সেঁক, তাপ, হাত বুলান বা মালিশ করিতে নাই। ঠাণ্ডাজলে পাতলা বস্ত্রখণ্ড ভিজাইয়া তাহাই পেটের উপরে বসাইয়া দিবে ও মাঝে মাঝে ঠাণ্ডাজল দিয়া তাহাকে ভিজাইয়া রাখিবে।

(৪) কোষ্ঠ বদ্ধ।—কোনও কোনও রোগীর দাস্ত একেবারে হয় না। এই স্থলে, ২।১ দিন অন্তর, আধ-আউন্স গ্লিসিরিণ ও আধ-আউন্স কুসুম-

কুসুম গরম জল মিশাইয়া, মলদ্বারে পিচকারী দিয়া দাস্ত করাইবে, অথবা Glycerine Suppository ঐ ভাবে দিবে। চিকিৎসকের আদেশ থাকিলে, liquid paraffin প্রত্যহ এক আউন্স খাইতে দিবে।

(৫) অনিদ্রা, বকুনি—বাথ দিলে উপকার হয়।

শুশ্রূষাকারীদের আত্মরক্ষার্থ যাহা যাহা কর্ত্তব্য, তাহা উপরে বলা হইয়াছে। শুশ্রূষাকারী ও বাড়ীর অপর লোককে Prophylactic T. A. B. Vaccine No 1, ১ সি, সি, মাত্রায় অধস্ত্বাবিক উপায়ে ইন্‌জেকসান্ দিয়া দশদিন পরে উহার নং ২ ইন্‌জেকসন্ দিলে, কিছুকালের জন্য (অনির্দ্দিষ্ট) ঐ ব্যারামদ্বারা আক্রান্ত হইবার আশঙ্কা থাকে না।

ম্যালেরিয়া নাশে প্রতিবন্ধক

(পূর্ব্বপ্রকাশিতের পর)

আমেরিকার যুক্তরাজ্যের বিভিন্ন প্রদেশে মৎস্যের আবাদ :—

আমেরিকার বিভিন্ন প্রদেশ সমূহের স্থানে স্থানে মৎস্যের আবাদ করিয়া তাহা হইতে বিজ্ঞান সম্মত জ্ঞানলাভের চেষ্টা হইতেছে। ১৯১৪ খ্রীষ্টাব্দে মৎস্য সাহায্যে ম্যালেরিয়া নাশের কথা যখন ভারতবর্ষে পুনরুত্থাপিত হইয়াছিল, সে সময়ে United States Bureau of Fisheries যুক্তরাজ্যের দক্ষিণ-পূর্ব্ব ষ্টেট সমূহে এসম্বন্ধে নানারূপ পরীক্ষা-কার্য্যে ব্যস্ত ছিলেন। মশকবিনাশে যে সমস্ত মৎস্য বিশেষরূপ সাহায্য করিয়া থাকে, লুইস রাডক্লিফ সাহেব তাহাদিগকে নির্দ্দিষ্ট শ্রেণী সমূহে বিভক্ত করিয়া তাহাদের আকৃতি ও প্রকৃতির বর্ণনা প্রদান করিয়াছিলেন। এ সম্বন্ধে নানাবিধ পরীক্ষার পর ভিন্ন ভিন্ন মৎস্যের প্রকৃতি ও তাহাদের ম্যালেরিয়া নাশের ক্ষমতা সম্বন্ধে অনেক প্রয়োজনীয় তথ্য সংগৃহীত হইয়াছিল। এখনও যে সমস্ত সমস্যার সমাধান করিতে পারা যায় নাই, এরূপ অনেক বিষয়ের মীমাংসা করিবার জন্য আমেরিকার উত্তর কারোলিন প্রদেশে স্বাস্থ্যকার্য্যে পারদর্শী ইঞ্জিনিয়ারগণের এক সভা আহূত হইয়াছিল। তদবধি ম্যালেরিয়া নাশের জন্য আমেরিকার যুক্তরাজ্য সমূহে মৎস্যের সাহায্য গ্রহণ বহুল পরিমাণে প্রচলিত হইয়াছে। যুক্তরাজ্যের দক্ষিণস্থ প্রদেশ সমূহে চেলা মাছ (topminnows) ম্যালেরিয়া নাশের আবাদ করা হয়। এই সকল মৎস্য জলের উপরিভাগে সর্ব্বদা ভাসমান থাকিয়া মশকশাবক ও মশকডিম্ব উদরস্থ করিয়া থাকে। উত্তরদিকস্থ রাজ্য সমূহের পক্ষে কি কি মৎস্য উপযোগী

হইতে পারে, তাহারও পরীক্ষা হইয়াছে। এই উদ্দেশ্যে প্রথমে তৎ তৎ প্রদেশের জলচর জন্তু ও কীট সমূহের এবং জলজাত উদ্ভিদ সমূহের পরীক্ষা আরম্ভ হয়। ইহার জন্য সেই প্রদেশের জলাভূমি, সরোবর ও নদী সমূহের জলভাগের বিশেষরূপ পরীক্ষা করা হয়। ভিন্ন ভিন্ন জাতীয় মৎস্যের পাকস্থলী সমূহ পরীক্ষা করিয়া তবে অনুসন্ধানকারীগণ নির্দ্দিষ্ট সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছিলেন।

অধ্যাপক মুর এ সম্বন্ধে নিম্নলিখিত সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছেন, "এই সকল পুষ্করিণী, বিল ও হ্রদে যেরূপ অসংখ্য মশক উৎপন্ন হইবার কথা, তাহা না হইয়া যে অল্প সংখ্যক মশক উৎপন্ন হয় তাহার কারণ ঐ সকল জলাশয় অসংখ্য ক্ষুদ্র মৎস্যে পরিপূর্ণ থাকে ও তাহারা মশকডিম্ব ও মশকশাবক জলের উপরিভাগে লক্ষ্য করিলেই তাহা উদরস্থ করে। বস্তুতঃ একথা নিঃসঙ্কোচে বলা যাইতে পারে যে যদি সহসা কোন কারণে ভূপৃষ্ঠস্থ জলাশয় সমূহ হইতে এই ক্ষুদ্রজাতীয় মৎস্য সমূহ সহসা বিলোপ পায়, তবে মশকের উৎপাত মনুষ্যের পক্ষে অসহ্য হইয়া পড়ে। Hildebrand সাহেবও নানা স্থানে প্রকাশ্য সভায় বক্তৃতা প্রদান কালে এই কথার সমর্থন করিয়াছেন। আমেরিকার যুক্তরাজ্যের দক্ষিণ অংশে আজ যে সকল বৃহৎ সমৃদ্ধি সম্পন্ন নগর বিদ্যমান আছে, তাহাদের মধ্যে অনেকগুলির নির্ম্মাণ সম্ভবপর হইত না, যদি হ্রদ ও তড়াগ সকলে অসংখ্য মৎস্যকুল বিশেষতঃ চেলা মৎস্য (topminnows) বিদ্যমান থাকিয়া মশকবংশের ধ্বংশ সাধন না করিত।

১৯২১ খ্রীষ্টাব্দে এলাবামা প্রদেশে ম্যালেরিয়া দমনের জন্য এই চেলা মৎস্যের প্রচুর আবাদ করা হইয়াছিল। গাম্বুসিয়া নামক মৎস্যের দ্বারা ১৩৬টী সরোবর পরিপূর্ণ করা হইয়াছিল। প্রায় প্রত্যেক কৃষক প্রয়োজন হইলে ঐ সকল সরোবর হইতে মৎস্য আনায়ন করিয়া নিজ নিজ অধিকৃত জলাশয় সমূহে তাহার আবাদ করিতে পারেন, কারণ ঐ সকল জলাশয় কৃষকগণের বসতি সমূহের নিকটে নিকটে অবস্থিত। কিন্তু এই মৎস্য আবাদেরও অন্তরায় আছে। জলচর পক্ষী সমূহ এই gambusia মৎস্য ভক্ষণ করিয়া ফেলে। এ বিষয়ে লাল মাছ সমূহের উপকারিতা তত অধিক নহে। যে সব জলাশয়ে মশকডিম্ব ভিন্ন মৎস্যের অন্য খাদ্য দুষ্প্রাপ্য, সে সব জলাশয়ে লাল মাছ ছাড়িলে বিশেষ উপকার হইবার সম্ভাবনা। Mud-minnow নামক মৎস্য অধিক পরিমাণে জন্মায় না বলিয়া ম্যালেরিয়া দমনে সেরূপ সাহায্য করিতে পারে না। কিন্তু এই মৎস্য সহজে মরিয়া যায় না; সুতরাং ইহার আবাদ করিয়া ম্যালেরিয়া দমনে ইহার প্রয়োজনীয়তার পরীক্ষা করা উচিত। পঞ্চাশটী এইরূপ মৎস্যের পাকস্থলী পরীক্ষা করিয়া, বাইশটীর পাকস্থলীর ভিতর মশকডিম্ব দৃষ্ট হইয়াছিল। বর্ষাকালে বঙ্গদেশের জলাশয় সমূহ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্যরাজিতে পরিপূর্ণ হয়; তাহার উপর যদি ঐ সকল জলাশয় বন্যাজলে প্লাবিত হয়, তবে ক্ষুদ্র মৎস্যকুলের সংখ্যা করা যায় না। আমাদের দেশের সাধারণ লোক অজ্ঞ; বৎসরে লক্ষ লক্ষ লোক আমাদের দেশে ম্যালেরিয়ায় প্রাণত্যাগ করে। আমরা মরিতে অভ্যস্ত, কিন্তু কি করিয়া যমের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাওয়া যাইতে পারে তাহার উপায় বিধানে সম্পূর্ণ উদাসীন থাকি। ক্ষুদ্র ও বৃহৎ মৎস্যকুল ম্যালেরিয়া নিবারণে যে প্রকার সাহায্য করে তাহা ভাবিলে বিস্মিত হইতে

হয়; ভগবান অমঙ্গল নিবারণ কল্পে আমাদের জ্ঞাত ও অজ্ঞাতসারে কত ব্যবস্থা করিয়া রাখিয়াছেন তাহা চিন্তা করিলে মন কৃতজ্ঞতা ও বিস্ময়রসে পরিপূর্ণ হয়। কিন্তু বড়ই দুঃখের কথা যে আমরা বিধিকৃত ব্যবস্থার বিষয় অবগত হইয়াও নিজ নিজ বংশধরগণের প্রাণরক্ষার কোনও চেষ্টা করি না। সামান্য মৎস্যকুল আমাদের জীবন রক্ষার কিরূপ সাহায্য করে তাহা জানিয়াও যদি আমরা আমাদের জলাশয় সমূহে তাহাদের রীতিমত আবাদ না করি, তবে আমাদের মৃত্যুর জন্য অন্য কেহ দায়ী নহে। তুমি যদি মরিতে বদ্ধপরিকর হও, তোমায় কে বাঁচাইতে পারে? এপক্ষে দেশের নেতাগণেরও কর্ত্তব্য আছে,—পল্লীতে পল্লীতে ম্যালেরিয়া দমনের উপায় সকলের আলোচনা করা কর্ত্তব্য। দেশের চারিদিকে অসংখ্য বৃহৎ ও ক্ষুদ্র জলাশয় বিদ্যমান আছে; সে সকলে মাছের আবাদ করিলে কেবল যে একটী অতি প্রয়োজনীয় খাদ্য প্রচুর পরিমাণে উৎপন্ন হইবে তাহা নহে, ম্যালেরিয়ার হস্ত হইতে দেশের ভবিষ্যৎ বংশধরগণের ও বর্ত্তমান দেশবাসী সমূহের প্রাণ রক্ষার ব্যবস্থা হইবে।

বাঙ্গলার ছাত্র সমাজ

(পূর্ব্বপ্রকাশিতের পর)

আজকাল ব্যায়ামের দিকে ছাত্রসমাজের কতকটা দৃষ্টি পড়িয়াছে। পৃথিবীস্থ সকল জাতিই আজ জ্ঞানে, শক্তিতে ও স্বাস্থ্যে উন্নত হইবার চেষ্টা করিতেছে। দেখাদেখি বাঙ্গালীরও সুস্থ ও সবল হইবার আকাঙ্খা জাগরিত হইয়াছে। শিক্ষাবিভাগের কর্ত্তৃপক্ষগণের ও কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের চেষ্টায় আজকাল স্কুল কলেজে ব্যায়ামচর্চ্চার আলোচনা হইতেছে। ফুটবল, ক্রীকেট প্রভৃতি বীরোচিত ক্রীড়ায় বাঙ্গালী ছাত্রসমাজ মনোনিবেশ করিয়াছে। কিন্তু ব্যায়ামচর্চ্চা এখনও সাধারণ কর্ত্তব্য মধ্যে পরিগণিত হয় নাই। কেবল যে ছাত্রসমাজের দোষ তাহা নহে; অর্থাভাবও এই শক্তিচর্চ্চার প্রতিবন্ধকরূপে বিরাজমান। দৌড়াদৌড়ি ও হাডুডু খেলিতে অর্থের প্রয়োজন হয় না সত্য; কিন্তু সম্যকরূপে দেহকে বলিষ্ঠ ও সুগঠিত করিতে হইলে প্রত্যেক গ্রামে ও বিদ্যালয়ে ব্যায়ামশালা স্থাপনের প্রয়োজন। মানসিক শিক্ষা যেরূপ অত্যাবশ্যক বলিয়া বিবেচিত হয়, বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাধি লাভের জন্য বাঙ্গালীর সন্তানের মধ্যে যেরূপ তীব্র আকাঙ্খা দৃষ্টিগোচর হয়, দেহকে সুস্থ ও বলিষ্ঠ করিবার আবশ্যকতা সম্বন্ধে সেইরূপ তীব্র আকাঙ্খা যতদিন মনোমধ্যে উদয় না হইবে, ততদিন বাঙ্গালী স্বাস্থ্যে ও বলে অন্যান্য সুসভ্য জাতির সমকক্ষ হইতে পারিবে না। অভাবের অনুভূতি না হইলে কখনও উন্নতি হয় না। "আমি দুর্ব্বল, আমি ক্ষীণকায়, দৈহিক শক্তিতে ও স্বাস্থ্যে আমি অন্যান্য পরাক্রমশালী জাতির সহিত একাসনে বসিবার উপযুক্ত নহি" এ ভাব যতদিন আমাদিগকে পীড়িত না করিবে, ততদিন বাঙ্গালীর দেহ সবল হইবে না। বাঙ্গলার পল্লীতে পল্লীতে যে ভাবে দস্যুগণ বা ডাকাইতগণ আগমন করিয়া এবং অধিকাংশস্থলে কেবলমাত্র বংশদণ্ডের সাহায্যে আবাল বৃদ্ধ বনিতার প্রাণ হরণ বা লাঞ্ছনা করিয়া কষ্টোপার্জ্জিত ধনরত্ন লইয়া অবাধে বা নির্ব্বিঘ্নে পলায়ন করে, তাহা বাঙ্গালীজাতির সম্মানের পরিচায়ক নহে। পাঠান বা ইংরাজের নিকট এইভাব উপহাস যোগ্য। দেহে শক্তি নাই, ডাকাতকে বাধা দিবে কে?

বাল্যকাল হইতেই বাঙ্গালী বালকের তরুণ ও সুকোমল স্কন্ধে যে ভার প্রদান করা হয়, তাহা সে বহন করিতে একান্ত অক্ষম। বাঙ্গলা, ইংরাজি সাহিত্য, ইতিহাস, ভূগোল, গণিত, স্বাস্থ্যতত্ব, বাঙ্গলা ও ইংরাজী ব্যাকারণ প্রভৃতির নিষ্পেষণে বাঙ্গালীর সকল ছেলেই যে অকালে কেন প্রাণত্যাগ করেনা তাহা আশ্চর্য্যের বিষয় বটে। বোধ হয় উত্তরকালে অনেক দুঃখ ও কষ্ট ভোগ করিতে হইবে বলিয়া অল্পবয়সে তাহার মৃত্যু সংঘটিত হয় না। পিতা মাতা অভিভাবকগণের মুখে কেবল বুলি, 'পড়, পড়, পড়'। উত্তম খাদ্য নাই, উত্তম বাসগৃহ নাই, অঙ্গচালনার জন্য ব্যায়াম নাই, পরিচ্ছদ বিষয়েত প্রায় নাগা সন্ন্যাসী বলিলেও হয়—কিন্তু পড়াটা চাইই। পিতা মাতা কৃতান্তের কার্য্য অনেকটা আগাইয়া রাখেন।

পাঠ্য পুস্তকের বাহুল্য সম্বন্ধে একটী সুন্দর গল্প আছে। গল্পটী সত্য বলিয়া এস্থলে উল্লেখ করিবার লোভ সংবরণ করিতে পারিলাম না। কলিকাতার কোনও উচ্চ শ্রেণী বিদ্যালয়ের ছাত্র বাৎসরিক পরীক্ষার শেষে উচ্চতর শ্রেণীতে উন্নীত হইয়া পাঠ্য পুস্তকের তালিকা সহ গৃহে আগমন করিলে পিতা জিজ্ঞাসা করিলেন, হাঁরে, এবার কি কি বই ধরান হইয়াছে? বালকটী অল্প বয়স্ক, অনেক পাঠ্য পুস্তকের নামোল্লেখ করিবার পর বলিল, "দেখ বাবা, আর একখানা কি পুস্তক আছে। নামটা—দাঁড়াও বল্‌চি—মদ্‌গদাগদ্‌গদ্‌গীতা। সুকুমারমতি তরুণ বয়স্ক বালককে শ্রীমদ্ভাগবদ্ গীতা পাঠ করিবার ফরমাইস ছিল। প্রধান শিক্ষক মহাশয়ের কিছু জল-পানির বন্দোবস্ত করিয়া দিতে পারিলে ভাল হইত। ইংরাজ বালক তাহার পাঠ্য পুস্তকের বার আনা অংশ অন্যের সাহায্য ব্যতিরেকে বুঝিতে পারে। অনেক শিক্ষক মনে করেন পাঠ্য পুস্তকের বাহুল্য থাকিলে বা উহা কঠিন হইলে বিদ্যা হু হু করিয়া বাড়িয়া যাইবে। কিসে কি হইতে পারে, আমাদের দেশের অতি অল্প শিক্ষকেরই সে জ্ঞান আছে। যাহাকে ডাক্তারগণ mal-nutrition বলিয়া থাকেন, সে ত্রুটী প্রায় আমাদের দেশের সকল ছাত্রের সম্বন্ধেই খাটে। সহরে ভাল দুধ পাওয়া যায় না, যাহা পাওয়া যায় তাহা এত দুর্ম্মূল্য, যে সকলের পক্ষে তাহা ব্যবহার করা সহজ হয় না। ডিম একটীর দাম তিন পয়সা। মৎস্য উত্তম হইলে এক টাকা সেরের কমে বিক্রীত হয় না। মাংসও প্রায় তদ্রূপ। বালককাল হইতে উত্তম খাদ্যের অভাবে (অর্থাভাবই তাহার প্রধান কারণ) শরীর ভাল পরিপুষ্ট হয় না। পল্লীগ্রামের অবস্থাও প্রায় তদ্রূপ—বিশেষতঃ পশ্চিম বঙ্গে। আমার সহিত একবার শিক্ষাবিভাগের এক জন পদস্থ ইংরাজ কর্ম্মচারীর এসম্বন্ধে কথা-বার্ত্তা হয়। তিনি বলেন 'বাঙ্গালীর ছেলে যখন মধ্যাহ্ন ভোজন করে তখন এত উদরপূর্ণ করিয়া ভক্ষণ করে যে তাহার উদর স্ফীত হইয়া উঠে। অতি ভোজন জন্য তাহার পরিপাক শক্তি নষ্ট হয় ও স্বাস্থ্য ভগ্ন হইয়া যায়। তাহা ছাড়া বাঙ্গলার পল্লী-গ্রামে যে সমস্ত শাক সবজী দেখিতে পাওয়া যায় বাঙ্গালী তাহার সদ্ব্যবহার করে না। অনায়াসজাত দ্রব্য বলিয়া তাহার উপেক্ষা করে। কিন্তু ঐ সকল শরীর ধারণের বিশেষ উপযোগী। সিম, বরবটী, লাউ, কলাইসুটী, লেবু, গোলআলু, পত্রযুক্ত শাক (পালঙ্গ, লাউ শাক, লাটুস স্পাইনাক প্রভৃতি) রম্ভা প্রভৃতিতে জীবন ধারণের যথেষ্ট উপযোগী খাদ্য আছে। প্রাতে ছোলা ভিজে অতি উত্তম খাদ্য। খাঁড়িমুশুরী দাইল একটী শ্রেষ্ঠ খাদ্য। ইহা lentils নামক ইংলণ্ডের ও স্কটল্যাণ্ডের প্রায় প্রত্যেক গৃহস্থের বাটীতে ব্যবহৃত হয়। কিন্তু আপনারা এই সকলকে অগ্রাহ্য করিয়া ভক্ষণ করেন না; অনেক স্থলে অযত্ন সম্ভূত বলিয়া উপেক্ষা করেন। এ সকলে প্রভূত পরিমাণে জীবনী শক্তি বা Vitamin বর্ত্তমান আছে। রন্ধনকালে বাঙ্গলা দেশে যে পরিমাণে মশলা বা বাটনা ব্যবহৃত হয় তাহার পরিমাণ কমাইয়া দেওয়া উচিত। ভর্জ্জিত খাদ্য অপেক্ষা সিদ্ধ খাদ্য দ্রব্যই বিশেষ উপকারী।" আমরা ভাতের ফেনটা ফেলিয়া দিই; উহা ফেলিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য নহে। ফেন সংবলিত অন্ন ভক্ষণ করা কর্ত্তব্য। মৎস্য ও দুগ্ধ দুর্ম্মূল্য বা অনেক স্থলে দুষ্প্রাপ্য বটে, কিন্তু উল্লিখিত খাদ্য সমূহ বাঙ্গলায় সুলভ। ঐ সকল নিয়মিতরূপে ব্যবহার করিলে শরীর পুষ্ট হইবার বাধা হইবে না।

পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবে বাঙ্গলার বালকগণ ক্রমেই ক্ষীণদেহ ও দুর্ব্বল হইয়া যাইতেছে। যদি এ কথা সত্য হয় যে সুস্থদেহে সুস্থমন বাস করিয়া থাকে, তবে ইহাও স্বীকার করিতে হইবে যে পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবে বাঙ্গালীর সন্তান একদিকে যেমন হীনবল হইতেছে, অন্য দিকে তেমনই তাহারা মেধায় ও প্রতিভায় ভারতবর্ষের অন্যান্য জাতির বহু পশ্চাতে পড়িয়া গিয়াছে। পূর্ব্বে লোকে বলিত "আজ বাঙ্গলায় যে ভাবতরঙ্গ দেখা দিবে, আগামী কল্য তাহা সমস্ত ভারতকে আলোড়িত করিবে।" কিন্তু সেদিন আর নাই। যাঁহারা সংবাদ রাখেন তাঁহারা সকলেই জানেন যে নানা বিষয়ে প্রতিযোগিতায় বাঙ্গালীর ছেলে আজ ভারতের অন্যান্য জাতির নিকট পরাজিত হইতেছে। একটা সামান্য উদাহরণ দিলেই একথার সারবত্তা সকলে বুঝিতে পারিবেন। সিবিল সার্ভিস পরীক্ষায় কৃতকার্য্য ছাত্রগণের নামের তালিকায় আজকাল বাঙ্গালী বালকের নাম সেরূপ নয়নগোচর হয় না। পুষ্টিকর খাদ্যের অপ্রাচুর্য্যই যে ইহার অন্যতম কারণ নয়, তাহা কে বলিতে পারে? অসুস্থ, দুর্ব্বল ও রুগ্নদেহ কোনও শারীরিক বা মানসিক কঠিন কার্য্য সম্পাদনে সমর্থ নহে।

পুষ্টিকর খাদ্য অর্থে বুঝিতে হইবে সেই সব খাদ্য যাহা দেহ ও মনকে সবল, সুস্থ ও কার্য্যক্ষম করে। খাদ্য নানা জাতীয়। কোনও খাদ্যে শ্বেতসারের অংশ অধিক, কোনও খাদ্যে ছানাজাতীয় অংশ বহু পরিমাণে বিদ্যমান আছে। অনেক খাদ্যে, শর্করা ও লবণের ভাগ অধিক থাকে। কোনও কোনও খাদ্যে চর্ব্বি বা তৈলের অংশ প্রায় যোলআনা বর্ত্তমান থাকে। ইহার মধ্যে ছানা বা পনির জাতীয় খাদ্য এবং শ্বেতসার সমধিক প্রয়োজনীয়। তৈল জাতীয় খাদ্য, যথা ঘৃত, কড্‌লিবার অয়েল প্রভৃতি, দেহকে স্থূল করে ও তাহার ওজন বর্দ্ধিত করে। যে সমস্ত ব্যাধিতে দেহ ক্ষয় হইতে আরম্ভ করে, তাহাদের উপশমের জন্য তৈল জাতীয় খাদ্য বিশেষ প্রয়োজনীয়। অন্নজাতীয় খাদ্যে প্রচুর শ্বেতসার আছে। পনির বা ছানা জাতীয় খাদ্য সর্ব্বোৎকৃষ্ট। মাছ, মাংস, ছানা, ডিম্ব ও উৎকৃষ্ট দাইলসমূহ এই জাতীয় খাদ্য। এই জাতীয় খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণে না খাইতে পাইলে দেহ ও মন নিস্তেজ হয় এবং শারীরিক ও মানসিক পরিশ্রম কষ্টকর হইয়া পড়ে। কিন্তু তাহা বলিয়া কেবল মাত্র পনির জাতীয় খাদ্য ভক্ষণে দেহ সম্পূর্ণ সুস্থ থাকিতে পারে না। বিভিন্ন জাতীয় খাদ্যের উপযুক্ত পরিমাণে মিশ্রণ হইলে তবে আদর্শ খাদ্য প্রস্তুত হয়। দুধ উৎকৃষ্ট খাদ্য, কেননা দুধে আদর্শ খাদ্যের সমস্ত উপকরণই বর্ত্তমান আছে। কিন্তু দুঃখের বিষয় বাঙ্গলার ছাত্রসমাজ সহরে অবস্থান কালীন মাছ, মাংস ও দুগ্ধের মুখ প্রায় দেখিতে পায় না; কারণ এই তিনটী খাদ্যই সহরে অতিশয় দুর্মূল্য। খাঁটী দুধ বড় বড় সহরে প্রায় দুষ্প্রাপ্য, যাহা পাওয়া যায় তাহাতে তেমন মাখন জাতীয় খাদ্য থাকে না এবং উহাতে তেমন শরীর-পুষ্টিও হয় না। সহরের গাভীকুল সবুজ তৃণাদি ভক্ষণ করিতে পায় না; সুতরাং তাহাদের দুগ্ধ তেমন পুষ্টিকর নয়। মাছ ও মাংস এরূপ দুর্মূল্য যে সকলের ভাগ্যে তাহা যুটিয়া উঠে না। পল্লীগ্রামেও আজকাল দুধ দুর্ম্মূল্য হইয়া পড়িয়াছে এবং পশ্চিম বঙ্গে নদীর বাহুল্য না থাকায়, বৎসরের মধ্যে অধিকাংশ সময় পশ্চিম বঙ্গে মৎস্য দুষ্প্রাপ্য বলিয়া লোকে খাইতে পায় না। তাহা ছাড়া এক পরিবারে একাধিক বালকবালিকা থাকিলে তাহাদের জন্য

যথেষ্ট পরিমাণে উপযুক্ত খাদ্যের অভাব হইয়া পড়ে; কারণ বাঙ্গলায় মধ্যবিত্ত সম্প্রদায় প্রায় নিঃস্ব। এমন অবস্থায় মুগ, মসুর ও অন্যান্য দাইলের উপর নির্ভর করা উচিত। যে সব মেসে বা সহরের ছাত্রাবাসে ছাত্রগণ বাস করিয়া থাকেন, তথায় দাইল ভক্ষণের বিশেষরূপ প্রচলন হওয়া কর্ত্তব্য। অনেকের ধারণা আছে যে পরিমাণে দাইল ভক্ষণ করিলে দেহের পুষ্টিসাধন হইতে পারে, সেই পরিমাণে দাইল ছাত্রগণ সহজে পরিপাক করিতে পারিবে না। বিশেষজ্ঞগণের মতে তাহা ভুল ধারণা। দাইল সুসিদ্ধ করিয়া রন্ধন করিলে পরিপাকের ব্যাঘাত হয় না; কিন্তু আমরা দাইল অগ্নিকুণ্ডের উপরে বসাইবার অল্পক্ষণ পরেই তাহা বালকবালিকাগণকে খাইতে দিই; এরূপভাবে সিদ্ধ দাইল অবশ্য সহজে পরিপাক হয় না। দুইবেলা ভাত খাওয়া ছাত্রগণের পক্ষে নিষিদ্ধ হওয়া উচিত। রাত্রে যাঁতা ভাঙ্গা আটা, (যাহাকে আমরা 'লাল আটা' বলিয়া থাকি) ব্যবহার করা একান্ত কর্ত্তব্য। আমেরিকান স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ্‌গণ বলেন প্রতিদিন কোনও না কোনও প্রকার ফল ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। বাঙ্গলায় ফলের অভাব নাই; অল্প দামে অনেক ফল কিনিতে পাওয়া যায়। নারিকেল, রম্ভা, পেয়ারা, জাম, তালশাঁস, শাঁকআলু, শসা, মূলা প্রভৃতি ফল তত দুষ্প্রাপ্য বা দুর্ম্মূল্য নহে। পক্ক ফলের অপেক্ষা ডাঁসান ফল সমধিক উপকারী। কাঁচা আম অল্পপরিমাণে লবণ সহযোগে ভক্ষণ করিলে ক্ষতি হয় না, বরং বিশেষরূপ উপকার দর্শিয়া থাকে। আমরা মরিতে বসিয়াছি; বালক বালিকাগণকে বাঁচাইবার জন্য আমাদের যথাসাধ্য চেষ্টা করা উচিত।

অস্ত্রোপচারে যৌবন লাভ

(বাঙ্গালী চিকিৎসকের কৃতিত্ব)।

কলিকাতার ডাক্তার শ্রীযুক্ত কুমুদশঙ্কর রায় সুনিপুণ অস্ত্রচিকিৎসার ফলে মানুষের বার্দ্ধক্য দূর করিতে সমর্থ হইয়াছেন।

কয়েক বৎসর হইল, শরীরের গ্রন্থিগুলির কার্য্য-কারিতা প্রথম চিকিৎসকদের চোখে পড়ে। ক্রমে ক্রমে ইহাও আবিষ্কৃত হয় যে, বিশেষ ভাবে মুষ্ক গ্রন্থি দুটীর কার্য্যের সঙ্গে যৌবন ও কর্ম্মশক্তির একটা বিশেষ সম্বন্ধ আছে। এই গ্রন্থি দুইটী সাধারণতঃ পুরুষের শরীরে তের চৌদ্দ বৎসর হইতে পঞ্চাশ পঞ্চান্ন বৎসর পর্য্যন্ত কার্য্য করে এবং এই সময়টীই হইতেছে মানুষের বিকাশের সময়। নারীর শরীরেও ঐরূপ দুইটী গ্রন্থি আছে তাহারাও তের-চৌদ্দ বৎসর হইতে পঁয়তাল্লিশ পঞ্চাশ বৎসর পর্য্যন্ত কার্য্য করে, এবং এই দুই বয়সের মধ্যবর্ত্তী বয়সই নারীর বিকাশের কাল। উভয় ক্ষেত্রেই এই গ্রন্থি দুইটীর কাজ বন্ধ হইলেই বার্দ্ধক্য আসিয়া চিন্তা, কর্ম্ম ও উপভোগের শক্তি হরণ করিয়া লয়। বৈজ্ঞানিকেরা দেখিলেন এই গ্রন্থিগুলিই মানুষের যৌবনের কারণ! যদি কোন উপায়ে এই গ্রন্থিগুলিকে প্রৌঢ় বয়সে আবার কার্য্যক্ষম করিয়া তোলা যায়, তবেই সেগুলি আবার নূতন উৎসাহে কাজ আরম্ভ করিতে পারে এবং স্বাভাবিক বৃদ্ধ বয়সে মৃত্যুকেও অনির্দ্দিষ্ট কালের জন্য পিছাইয়া দিতে সমর্থ হয়।

তাই এ উপায় খুঁজিয়া পাতিয়া কয়েক বৎসর পূর্ব্বে চিকিৎসকেরা এমন একটা নির্ভরযোগ্য উপায় আবিষ্কার করিয়াছেন, যাহাতে কোনরূপ উৎকট ব্যবস্থা অবলম্বন না করিয়াই যৌবনকে একটা নূতন অবস্থায় লইয়া যাওয়া চলে। অষ্ট্রিয়ার ডাক্তার ভরনফ দেখিলেন, প্রৌঢ়ের মুষ্ক গ্রন্থিকে ঔষধ প্রয়োগে অল্প সময়ের জন্য উত্তেজিত করা যায় বটে, কিন্তু

তাহাতে বিশেষ কিছু উপকার হয় না। ক্লান্ত গ্রন্থি আর নব যুবকের গ্রন্থির মত জোর কাজ করিতে পারে না। তাইতিনি অন্যদিকে দৃষ্টি ফিরাইলেন। অন্য হিসাবে মানুষ দেবতাদের জ্ঞাতি হইলেও বিজ্ঞানের মতে মানুষ জাতি বানর জাতির জ্ঞাতি ভাই। ভরনফের হঠাৎ খেয়াল হইল, অস্ত্রোপচার করিয়া তরুণ বানরের সবল গ্রন্থি যদি প্রাচীন মানুষের মুষ্ক কোষে ভরিয়া দেওয়া যায় এবং প্রাচীন গ্রন্থি দুটীকে দূর করিয়া ফেলিয়া দেওয়া সম্ভব হয়, তবে নব যৌবনকে চির-স্থায়ী করার সম্ভাবনা থাকে। সাবধানে অস্ত্রচিকিৎসা করিয়া তিনি দেখিলেন যে, সেই সম্ভাবনাটা খাটিয়া গেল। গ্রন্থির কলম বাঁধিয়া তিনি বার্দ্ধক্যকে দূর করিয়া দিলেন। ডাঃ ভরনফ অবশ্য যে-সে বানরের গ্রন্থি লইয়া কাজ করেন নাই। তিনি বনমানুষের গ্রন্থি দিয়া তাঁহার চিকিৎসা সম্পন্ন করেন।

কিন্তু ডাঃ কুমুদশঙ্কর তাঁহার অপেক্ষাও যৌবন লাভের উপায়টীকে সহজসাধ্য করিয়া তুলিয়াছেন। তাঁহার মতে দুর্ল্ভতর বন-মানুষের গ্রন্থি দ্বারা চিকিৎসা করার কোনও প্রয়োজন নাই। বাঙ্গালা দেশের অতি সাধারণ বানরের গ্রন্থিটাকে মানব শরীরে জুড়িয়া দিলেও যৌবন ফিরিয়া আসিবে। এই উপায়ে ডাক্তার রায় অন্যূন বিশজন পুরুষের চিকিৎসা করিয়া তাহাদের লুপ্ত যৌবনকে ফিরাইয়া আনিয়া চিরস্থায়ী করিয়া দিয়াছেন। কিন্তু এই-খানেই তিনি ক্ষান্ত হন নাই। নারী দেহে অস্ত্রো-পচার করিয়া তিহি সাফল্য লাভ করিয়াছেন। একটী ২২ বৎসরের বালিকার উপরে পরীক্ষা করা হয়। অস্ত্রোপচারের পূর্ব্বে বালিকাটীর দেহে কোনরূপ নারী-লক্ষণ প্রকাশিত হয় নাই। কিন্তু একটী সাধারণ স্ত্রী-বানরের ডিম্বকোষ লইয়া ঐ বালিকার ডিম্বকোষের স্থানে জুড়িয়া দিবার পর হইতেই তাহার শরীরে স্ত্রী-লক্ষণ প্রকাশ পাইয়াছে এবং আজ প্রায় নয় দশ মাস ধরিয়া বর্ত্তমান আছে। এই অস্ত্র চিকিৎসা অত্যন্ত কঠিন। সমস্ত জগতের খুব কম চিকিৎসকই এই চিকিৎসা করিয়া থাকেন। শ্রীযুক্ত কুমুদশঙ্কর রায় এই চিকিৎসায় সফলকাম হইয়াছেন, ইহা কেবল বাঙ্গালীর কেন, ভারতবাসিমাত্রেরই আনন্দের বিষয়।

১৯২৮ খ্রীষ্টাব্দের কলিকাতার স্বাস্থ্য বিবরণী।

কলিকাতা বঙ্গের রাজধানী, সুতরাং সকলেই আশা করিয়া থাকেন যে কলিকাতা সকল বিষয়ে বাঙ্গলার মধ্যে আদর্শস্থানীয় হইবে। কলিকাতা কর্পোরেশন ১৯২৮ খ্রীষ্টাব্দে সহরবাসিগণের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে যে রিপোর্ট বা বিবরণী প্রকাশ করিয়াছেন তাহা পাঠ করিলে কিন্তু সে আশা হৃদয়ে স্থান পায় না। দশ বৎসর পূর্ব্বে কলিকাতার স্বাস্থ্য যেরূপ ছিল, আজও তাহা প্রায় সেইরূপই আছে, একথা বলিলে অত্যুক্তি হয় না। বিসূচিকা, বসন্ত ও যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগে এখনও বহু নাগরিকের জীবন অকালে শেষ হইয়া যায়; বিশেষতঃ যক্ষ্মা রোগগ্রস্ত ব্যক্তির সংখ্যা হ্রাস প্রাপ্ত না হইয়া বরং উত্তরোত্তর বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতেছে। কলিকাতায় এমন অনেক পল্লী আছে যেখানে এই সাংঘাতিক ব্যাধি তাহার বাগুরা বিস্তার করিয়া কত স্নেহের পুত্তলীকে অকালে তাহাদের মাতৃ-ক্রোড় হইতে সবলে আকর্ষণ করিয়া যমালয়ে প্রেরণ করিতেছে। এই সেদিন কলিকাতার নূতন্ মেয়র আহিরীটোলা ব্যায়াম সমিতির বাৎসরিক উৎসব উপলক্ষে এই কথার উল্লেখ করিয়া কত দুঃখ প্রকাশ করিয়াছেন। সহরের স্বাস্থ্য সহরবাসীর শ্রেষ্ঠ সম্পত্তি; যদি নাগরিকগণ সে ধনে বঞ্চিত হইয়া অকালে কালের করালগ্রাসে পতিত হইতে থাকে, তবে সহরবাসীর প্রদত্ত করের যে অপব্যয় হইতেছে একথা সম্পূর্ণ নিঃসঙ্কোচে বলা যাইতে পারে। সহরে বাস করিতে হইবে যদি অকাল-মৃত্যুকে বরণ করিতে হয়, তবে সহরবাসে লাভ কি? গৃহের কষ্টার্জ্জিত অর্থকে বাহির করিয়া দিয়া কেহ মৃত্যুকে আলিঙ্গন করিতে চায় কি? এসম্বন্ধে নগর-পিতৃগণের বিশেষ দায়িত্ব আছে সেকথা বলাই বাহুল্য। বিলাসী জন সুসজ্জ সুখাসনে উপবিষ্ট থাকিয়া মাঝে মাঝে বক্তৃতা প্রদান করিয়া নিশ্চিন্ত হইবার জন্য করদাতৃগণ প্রতিনিধি নির্ব্বাচন করেন না। করদাতৃগণ মিউনিসিপাল সদস্যগণের হস্তে তাঁহাদের প্রাণ সমর্পণ করিয়া নিশ্চিন্ত থাকেন; সে দায়িত্ব কমিশনারগণ কিরূপে সম্পাদন করিয়া থাকেন করদাতৃগণের সে বিষয় জানিবার সম্পূর্ণ অধিকার আছে। করদাতৃগণ সজাগ থাকিলে সহরের উন্নতি অবশ্যম্ভাবী। এক্ষণে আলোচ্য বৎসরের রিপোর্ট পাঠ করিয়া আমরা কি কি জানিতে পারিলাম সে কথা একবার ভাবিয়া দেখা যাউক।

আলোচ্য বৎসরে সহরের জলবহাওয়ার বিশেষ কোন অস্বাভাবিক পরিবর্ত্তন লক্ষিত হয় নাই। কলিকাতা সহরে সমুদায় বৎসরে ৬৫ ইঃ বৃষ্টিবারি পতিত হয়। আলোচ্য বৎসরে ৭৮ ইঃ বারি পতিত হইয়াছিল, সুতরাং প্রতি বৎসরের গড় অপেক্ষা যে কিছু অধিক বারি পতিত হইয়াছিল একথা বলাই বাহুল্য মাত্র। সহরে নবেম্বর ও ডিসেম্বর মাসে প্রায় বৃষ্টি পতন হয় না; সুতরাং বাকি দশ

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

১। **সিরাপ-হিমোজেন**—দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্ব্বলতা এবং অন্যান্য জটীল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা এবং পরীক্ষার ফলে সদ্য রক্তকণিকা হইতে সিরাপ-হিমোজেন প্রস্তুত হইতেছে। হাঁসপাতালের রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে, অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা এই ঔষধ ব্যবহারে রোগীর দেহে অতি সত্বর অধিক পরিমাণে রক্তকণিকা গঠিত হয়।

২। **হিমো-হাইপোফস্ফাইট কোঃ**—হাঁপানী, পুরাতন সর্দ্দি, কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা এবং যাবতীয় ফুস্ফুসের পীড়া ও তৎসহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী।

৩। **হিমো-স্যারসা প্যারিলা**—(হিমোজেন উইথ্ গোল্ড ও আয়োডাইজ্ড্ স্যারসা প্যারিলা) উপদংশ (সিফিলিস্) পারাদুষ্টি স্নায়ুর বিকার, রক্তদুষ্টি, বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ নাই।

৪। **হিমো লেসিথিন্ ফস্ফেইট**—(হিমোজেন উইথ্ গ্লিসারোফস্ফেইটস্ ষ্ট্রীকনীন, আর্সেনিক, লেসিথিন ইত্যাদি) স্নায়বিক দুর্ব্বলতা, অবসাদ, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতা, পুরুষত্বহীনতা, হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য্য ফলদায়ক।

৫। **হিমোজেন উইথ লিভার এক্‌ষ্ট্রাক্ট**—বহু গবেষণার পরে মিনট্ ও মার্ফি প্রভৃতি খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ্ লিভার একষ্ট্রাক্ট নামক রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মহৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন। ঐ লিভার একষ্ট্রাক্ট হিমোজেনের সহিত মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটী সর্ব্বপ্রকার রক্তহীনতাই আশ্চর্য্য ফলদায়ক।

৬। **কুইনো-হিমোজেন**—(হিমোজেন উইথ্ কুইনাইন্ ষ্ট্রীকনীন, আর্সেনিক ইত্যাদি) ম্যালেরিয়া, প্লীহা ও যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতা ও দুর্ব্বলতায় মহৌষধ।

৭। **সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম**—রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ অগ্নিমান্দ্য বর্ত্তমান থাকিলে বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয়প্রাণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

৮। **রেডিও-হিমোজেন**—(হিমোজেন উইথ্ ইর‍্যাডিয়েটেড্ ভিটামিন কোঃ) রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য, বাল্যাবস্থায় শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাবজনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুস্ফুসের পীড়া, বেরি বেরি রোগে খাদ্যাভাব জনিত দুর্ব্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্ব্বাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে অমোঘ ঔষধ।

৯। **হিমো-মল্ট**—সিরাপ হিমোজেনের সহিত মল্ট একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটী সুস্বাদু ও সুপাচ্য হইয়া পরিপুষ্টির অভাব, ফুসফুসের দুর্ব্বলতা ও রক্তহীনতায় আশ্চর্য্য ফলদান করে।

১০। **ম্যারো হিমোজেন**—শারীরিক পুষ্টির অভাব, রক্তহীনতা এবং অস্থিমজ্জার রোগে ম্যারো হিমোজেন অর্থাৎ মজ্জা ও স্প্লীন একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হিমোজেন আশ্চর্য্য উপকার দর্শায়।

মাসে এই ৭৮ ইঃ জল পতিত হইয়াছিল। জন্ম ও মৃত্যু সম্বন্ধে আলোচনা করিবার পূর্ব্বে এস্থলে কয়েকটী কথা বলা উচিত। ১৯২৩ খ্রীঃ কলিকাতার আয়তন ১৮৬ বর্গ মাইল ছিল এবং অধিবাসীর সংখ্যা ৯,০৭,৮৫১ ছিল। ১৯২৩ খ্রীষ্টাব্দের মিউনিসিপাল আইন অনুসারে কলিকাতার আয়তন বিশেষরূপ বৃদ্ধি পাইয়াছিল এবং কাশীপুর-চিৎপুর, মাণিকতলা ও মেটেবুরুজ মিউনিসিপালিটী কলিকাতা মিউনিসিপালিটীর অন্তর্ভুক্ত হইয়া গেল। এইরূপে বৃহত্তর কলিকাতার সৃষ্টি হইল। এই নূতন বৃহত্তর কলিকাতা ৩২টী ওয়ার্ডে বিভক্ত; ইহার বর্ত্তমান আয়তন ৩০॥ বর্গমাইল ও লোক সংখ্যা ১০,৭৭,২৬৪। এই মিলনের ফলে ইহার আয়তন শতকরা ষাটভাগ বর্দ্ধিত হইয়াছে ও অধিবাসীর সংখ্যা শতকরা বিংশতিজন বৃদ্ধি পাইয়াছে। প্রকৃত কলিকাতা, বর্দ্ধমান কলিকাতা ও যে সব স্থান সহরের অন্তর্ভুক্ত করিয়া লওয়া হইয়াছে—ইহাদের পৃথক পৃথক জন্ম ও মৃত্যুহার আলোচনা করিলে তবে কলিকাতা সহরের স্বাস্থ্যের প্রকৃত অবস্থা জানিতে পারা যাইবে।

১৯২১ খ্রীষ্টাব্দের আদমসুমারী অনুসারে যদি অধিবাসীর সংখ্যা গণনা করা যায়, তবে আলোচ্য বৎসরে সমগ্র কলিকাতা মিউনিসিপালিটীতে মৃত্যুর হার প্রতি সহস্রে ৩১·৬ ছিল। প্রকৃত বা পূর্ব্ববর্ত্তী কলিকাতা সহরে ঐ বৎসরে ২৮,০14 জন লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল, অর্থাৎ প্রতি সহস্রে ৩০·৮ জন লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল। কেবল সংযুক্ত আয়তন বা সংযুক্ত মিউনিসিপালিটীগণকে ধরিলে মৃত্যুর হার শতকরা ৩৬·১ ছিল।

আলোচ্য বৎসরে কলিকাতা মিউনিসিপালিটীতে প্লেগের অস্তিত্ব ছিল না বলিলেও চলে। ঐ বৎসরে সহরে মাত্র ৪ জন লোক প্লেগ রোগে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল।

বিসূচিকা বা কলেরা রোগে আলোচ্য বৎসরে ১৯২৭ খ্রীষ্টাব্দ অপেক্ষা অনেক অধিক লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল। ১৯২৭ খ্রীঃ কলিকাতা সহরে এই ভয়ঙ্কর রোগে আক্রান্ত হইয়া ১,৭৩২ জন অধিবাসী মানবলীলা সংবরণ করিয়াছিল, কিন্তু ১৯২৮ খ্রীঃ মৃত্যু সংখ্যার হার বর্দ্ধিত হইয়া ১,৯৭৬ জন লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল। পূর্ব্ববর্ত্তী পাঁচ বৎসরের মৃত্যুর হার অপেক্ষা আলোচ্য বৎসরে মৃত্যু সংখ্যা বেশী হইয়াছিল। সহরের অন্তর্গত সংযুক্ত সহরতলীতে এই ভীষণ রোগে মৃত্যুর হার আরও বেশী ছিল।

বসন্ত রোগে ১৯২৮ সালে ২,২১৮ জন লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল। এই বৎসরে এই ভয়ানক রোগে মৃত্যু বাহুল্যের প্রধান কারণ এই যে বসন্ত ঐ বৎসর সংক্রামক ভাবে বিস্তার লাভ করিয়াছিল। আলোচ্য বৎসরে কিন্তু ৪৬৯ জন লোক বসন্ত রোগে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল।

Influenza রোগে আলোচ্য বৎসরে ৪২০ জন লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল।

আলোচ্য বৎসরে কলিকাতা সহরে ২,৪১০ জন লোক যক্ষ্মা রোগে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল। ১৯২৭ সন অপেক্ষা ১৯২৮ সনে এই রোগে মৃত্যুসংখ্যা কিছু হ্রাস পাইয়াছিল বটে, কিন্তু ১৯২৯ ও ১৯৩০ খ্রীঃ স্বাস্থ্য রিপোর্ট প্রকাশিত না হইলে এই রোগে মৃত্যুসংখ্যার যথার্থ হ্রাস বা বৃদ্ধি হইতেছে, তাহা জানা যাইবে না। এই ভয়ঙ্কর রোগের মৃত্যুসংখ্যা কলেরা বা বিসূচিকা রোগে মৃত্যুসংখ্যারও বেশী। এই সাংঘাতিক রোগের দমন না হইলে সহরে বাস বিশেষ ভয়ের কারণে পরিণত হইবে।

খ্রীষ্টাব্দ ১৯২৪ সালের পূর্ব্বে যে কলিকাতা ছিল, তাহাতে ৩নং ডিষ্ট্রীক্টে মৃত্যুর হার সর্ব্বাপেক্ষা অধিক ছিল। পক্ষান্তরে ২নং ডিষ্ট্রীক্টে মৃত্যুর হার সর্ব্বাপেক্ষা কম ছিল। ১৯২৪ সালের ১লা এপ্রিল যে সমস্ত সহরতলীর মিউনিসিপালিটী প্রকৃত কলিকাতার সহিত সংযুক্ত হইয়াছিল তাহাদের মধ্যে মাণিকতলায় মৃত্যুর হার সর্ব্বাপেক্ষা বেশী ও মেটেবুরুজে মৃত্যুর হার সর্ব্বাপেক্ষা কম।

কলিকাতা সহরের মধ্যে নিম্নলিখিত ওয়ার্ডসমূহে যমরাজের আধিপত্য বিশেষ প্রবল। ১৯ নং ওয়ার্ড অর্থাৎ ইটালীতে বিসূচিকা, ম্যালেরিয়া, রক্তামাশয় ও যক্ষ্মা রোগের বিশেষরূপ প্রাদুর্ভাব লক্ষিত হয়। ২৭ নং ওয়ার্ড অর্থাৎ টালিগঞ্জে কলেরা, রক্তামাশয় ও যক্ষ্মা অপ্রতিহতভাবে রাজত্ব স্থাপন করিয়া বহুলোককে অকালে শমনসদনে প্রেরণের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। এই ওয়ার্ডে রক্তামাশয় রোগে মৃত্যুর হার অত্যন্ত অধিক।

২৪নং ওয়ার্ড অর্থাৎ খিদিরপুর ও একবালপুরে রক্তামাশয় ও ফুস্‌ফুসের পীড়ার প্রাবল্য লক্ষিত হয়। ২০ নং ওয়ার্ড অর্থাৎ বেনিয়াপুকুরে ম্যালেরিয়া, যক্ষ্মা, ফুস্‌ফুসের পীড়া ও রক্তামাশয় রোগেই অধিক সংখ্যক করদাতৃগণের মৃত্যু হইয়া থাকে। ২৯ নং ওয়ার্ড অর্থাৎ মাণিকতলায় ম্যালেরিয়া, রক্তামাশয়, ও যক্ষ্মা রোগে মৃত্যুর হার সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। সংযুক্ত ওয়ার্ডসমূহের মৃত্যুর হার তুলনা করিয়া দেখিলে বুঝিতে পারা যায় যে ইটালী অর্থাৎ ১৯ নং ওয়ার্ডে মৃত্যুর হার সর্ব্বাপেক্ষা অধিক ও মাণিকতলা অর্থাৎ ২৯ নং ওয়ার্ডে মৃত্যুর হার সর্ব্বাপেক্ষা কম।

প্রকৃত অর্থাৎ ১৯২৪ সালের ১লা এপ্রিলের পূর্ব্বে যে কলিকাতা বর্ত্তমান ছিল তাহাতে ৭, ৯ ও ২৭ নং ওয়ার্ডে মৃত্যুর হার সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। সহর ও সহরতলীর মৃত্যু তালিকা পর্য্যবেক্ষণ করিয়া দেখিলে স্পষ্টই বুঝা যায় যে ইটালী ও টালিগঞ্জে কলেরায় মৃত্যু সংখ্যার হার সর্ব্বাপেক্ষা অধিক এবং প্রায় প্রত্যেক ওয়ার্ডেই যক্ষ্মারোগে ও রক্তামাশয় রোগে বহু সংখ্যক লোক অকালে কালের করালগ্রাসে পতিত হইয়া থাকে। ইহাও বুঝিতে পারা যায় যে সময়ে সময়ে কলেরা ও বসন্ত সংহারমূর্ত্তি ধারণ করিয়া এককালে অনেক লোকের মৃত্যুর কারণরূপে সহরে আবির্ভূত হয়। পশ্চিম ইউরোপের যে কোনও সভ্যদেশের বড় সহরের সহিত তুলনা করিলে কলিকাতার স্বাস্থ্য যে বহু পশ্চাতে পড়িয়া আছে সে বিষয়ে সন্দেহ করিবার কোনও কারণ থাকে না। কলিকাতা ব্রিটিস সাম্রাজ্যের নগরসমূহের মধ্যে দ্বিতীয় স্থান অধিকার করে। ইহার আয়ও কম নহে ; স্বাস্থ্যবিভাগে এই মিউনিসিপালিটী স্বাস্থ্যসম্বন্ধে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণকে নিযুক্ত করিয়া থাকেন, এমন অবস্থায় যদি কলিকাতার বর্ত্তমান স্বাস্থ্যের উন্নতি না হয়, তবে ইহা যে মিউনিসিপালিটীর পক্ষে গভীর কলঙ্কের কথা তাহাতে সন্দেহ নাই।

এক্ষণে পুরুষ ও স্ত্রীলোক অধিবাসীর মধ্যে মৃত্যুর হার তুলনা করিয়া দেখা যাউক। দুর্ভাগ্যের বিষয় যে নূতন সংযুক্ত মিউনিসিপালিটী সমূহের মধ্যে পুং ও স্ত্রী অধিবাসীর অনুপাত কিরূপ তাহা আমাদের জানা নাই, সুতরাং এ বিষয়ে প্রকৃত কলিকাতা সহরের তথ্য আলোচনা করিয়াই আমাদিগকে সন্তুষ্ট হইতে হইবে।

আলোচ্য বৎসরে প্রকৃত সহরে সর্ব্বসমেত ২৮,০১৪ জন লোক মৃত্যু মুখে পতিত হইয়াছিল ;

ইহাঁদের মধ্যে পুরুষের সংখ্যা ১৫,৪৫৯ জন এবং স্ত্রীলোকের সংখ্যা ১২,৫৫৫। পুরুষ অধিবাসীর সংখ্যা স্ত্রী অধিবাসীর সংখ্যার দ্বিগুণ, স্পষ্টই প্রতীয়মান হইতেছে পুরুষগণের মৃত্যুসংখ্যার হার অপেক্ষা স্ত্রীজাতির মৃত্যুসংখ্যার হার অনেক অধিক। পুরুষের মৃত্যুর হার প্রতি সহস্রে ২৫ জন, আর স্ত্রীলোকের মৃত্যুর হার প্রতি সহস্রে ৪০ চল্লিশের অধিক। টালিগঞ্জ, খিদিরপুর, বেনেপুকুর ও ইটালীতে পুরুষ ও স্ত্রীলোকের মৃত্যুর হার তুলনা করিয়া দেখিলে স্ত্রীজাতির মৃত্যুর হার যে অনেক অধিক তাহা সুস্পষ্ট প্রতীয়মান হয়। পর্দ্দা প্রথা, অপরিণত বয়সে সন্তান প্রসব, কায়িক পরিশ্রমের সহিত তুলনায় পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব প্রভৃতি ত্রুটী স্ত্রীজাতির মৃত্যুর আধিক্যের জন্য কি পরিমাণে দায়ী তাহা বিশেষজ্ঞগণ ভাবিয়া দেখিবেন। পর্দ্দাপ্রথা হিন্দু-সমাজ হইতে একেবারে তিরোহিত না হইলে, বাঙ্গলায়, বিশেষতঃ বাঙ্গলার বড় বড় সহর সমূহে নিকট ভবিষ্যতে সুস্থ, সবল ও দৃঢ়কায়া মাতা, ভগিনী ও কন্যাগণের বিলোপ সাধন হইবে। জীবন মরণের সন্ধিস্থলে দণ্ডায়মানা ক্ষীণকায়া ও প্রকৃত স্বাস্থ্য প্রভায় বঞ্চিত মাতৃগণ যে সব সন্তান প্রসব করিবেন তাহাদের দ্বারা দেশের প্রকৃত উপকারের সম্ভাবনা নাই। এবিষয়ে যদি দেশবাসীগণ অচিরে মনোযোগ প্রদান না করেন, তবে দেশের ভবিষ্যৎ নিতান্ত অনুজ্জ্বল বলিয়া বোধ হয়। পারিপার্শ্বিক ঘটনা সমূহের প্রভাবে বাল্যবিবাহ প্রায় বিলোপ পাইতে বসিয়াছে, কিন্তু অবরোধ বা পর্দ্দা প্রথার শির প্রায় পূর্ব্ববৎই সমুন্নত আছে। হে প্রিয় দেশবাসীগণ, আপনাদের মাতা, স্ত্রী ও কন্যাগণকে রক্ষা করিবার জন্য একবার সংকীর্ণ স্বার্থের কথা বিস্মৃত হইয়া যাউন। পর্দ্দা প্রথা রহিত হইলে আপনারা বোধ হয় মনে করেন যে আপনাদের সামাজিক ও সাংসারিক স্বার্থে আঘাত লাগিবে, তাহা সত্য নহে। দৃঢ়কায়া, সুস্থ ও সবল মহিলাগণ আত্মরক্ষায় সমর্থ হইবেন এবং তাঁহাদের কর্ত্তব্যজ্ঞান বিশেষরূপ বর্দ্ধিত হইবে। সুস্থ দেহেই সুস্থ ও পুণ্যময় মন বাস করিয়া থাকে।

অনেকেই বোধ হয় অবগত আছেন যে ঋতু পরিবর্ত্তনের সহিত ব্যাধির বিশেষ সম্বন্ধ আছে। সুতরাং ঋতু পরিবর্ত্তনের সহিত মৃত্যুর হারের হ্রাস-বৃদ্ধি হইয়া থাকে। প্রত্যেক বৎসরেই মার্চ ও এপ্রিল মাসে মৃত্যুর হার বৃদ্ধি পাইয়া জুন কিংবা জুলাই মাসে ঐ হারের যতদূর সম্ভব হ্রাস হয়। ইহার পর হইতে মৃত্যুর হার ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া ডিসেম্বর মাসে পুনরায় সহরের স্বাভাবিক হারে উপস্থিত হইয়া থাকে।

কলিকাতা সহরে শিশুমৃত্যুর হার শুনিলে মন যুগপৎ আতঙ্কে ও বিস্ময়ে অভিভূত হইয়া পড়ে। অবশ্য জন্মসংখ্যার তালিকা বহু পরিমাণে সহরবাসী-গণের যথাযথ রিপোর্টের উপর নির্ভর করে। অনেকস্থলে নবজাত শিশুগণের পিতা মাতা বা অভিভাবকগণ শিশুর জন্মগ্রহণ সম্বন্ধে কোনও রিপোর্ট করেন না বা রিপোর্ট করিতে বিস্মরণ হ'ন। এ বিষয়ে মিউনিসিপাল রেজেষ্টারি অফিসে যে হিসাব রক্ষিত হয় তাহার উপর নির্ভর করিতে হয়। সেই হিসাব অনুযায়িক নিম্নে সমগ্র কলিকাতা সহরের হিসাব বাদ দিয়া কেবল পূর্ব্বতন কলিকাতা সহরের হিসাব প্রদত্ত হইল। আলোচ্য বৎসরে খাস কলিকাতা সহরে ১৮,৫২০টী শিশু জন্মগ্রহণ করিয়াছিল এবং ঐ বৎসরে অর্থাৎ ১৯২৮ খ্রীষ্টাব্দে ৫,০০১টী শিশু অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল। প্রত্যেক

হাজারে ২৭০ জন শিশু মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল। পূর্ব্ব পূর্ব্ব চারি বৎসর অপেক্ষা এই মৃত্যুর হার কিছু কম ছিল। ১নং, ২নং, ৩নং ও ৪নং ডিষ্ট্রিক্ট সমূহে শিশুমৃত্যুর হার সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। এ বিষয়ে ডিষ্ট্রিক্ট নং ৩ অন্যান্য সকল ডিষ্ট্রিক্টকে পরাজিত করিয়াছে। সংযুক্ত কলিকাতায় শিশুমৃত্যুর হার প্রতি সহস্রে ৩২৭ জন।

এই রিপোর্ট পাঠে অবগত হওয়া যায় যে চারিটী শিশুর মধ্যে তিনটীর অকাল মৃত্যুর জন্য অকালপ্রসব দায়ী। অকালে প্রসূত শিশুগণ স্বভাবতঃ ক্ষীণকায় ও ব্যাধিগ্রস্ত হয়। তাহাদের অকালমৃত্যুর জন্য প্রধানতঃ পিতামাতাই দায়ী। দারিদ্র যাহার ফলে প্রসূতি যথেষ্ট পরিমাণে উত্তম খাদ্য খাইতে পায় না, বাল্যবিবাহ, স্বাস্থ্যরক্ষার মূলতত্ত্ব সম্বন্ধে অজ্ঞতা এবং অবরোধ বা পর্দ্দাপ্রথা মাতা বা স্ত্রীজাতির স্বাস্থ্যকে নষ্ট করিয়া দেয়—ভগ্নস্বাস্থ্য লইয়া প্রসূতিগণ অকালে সন্তান প্রসব করেন; সে সব সন্তান ভূমিষ্ট হইবার অল্পকাল পরে প্রসূতির ক্রোড়শূন্য করিয়া বিশ্বপতির সিংহাসন সমীপে আমাদের সমাজের দূরপনেয় কলঙ্ক ও স্বার্থপরতার কথা ঘোষণা করিয়া থাকে। মাতা-পিতার উপদংশ থাকিলে সন্তান অকালে ভূমিষ্ট হয় এবং অধিকাংশ স্থলে সন্তান মৃত অবস্থায় প্রসূত হইয়া থাকে। এই সহরে ফুস্‌ফুসের ব্যাধিতে বহু শিশুর অকালমৃত্যু হইয়া থাকে। এক গৃহে বহু লোকের বাস, অস্বাস্থ্যকর স্থানে বাস এবং উপযুক্ত আচ্ছাদন বা বস্ত্রাদির অভাবের জন্যও অনেক শিশু অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হয়। উদরাময় রোগে বা পেটের পীড়ায় সহরে অতি অল্প সংখ্যক শিশুই মৃত্যু-মুখে পতিত হয়; ইহার কারণ শিশুগণকে প্রায় সকল স্থলেই স্তন্যদান দ্বারা প্রতিপালন করা হয় এবং দুগ্ধ উত্তপ্ত না করিয়া পান করিতে দেওয়া হয় না।

অজ্ঞতা ও কুসংস্কারের জন্য মুসলমান সমাজের দরিদ্রগণের মধ্যে শিশুমৃত্যুর হার সকল সময়েই অধিক। দরিদ্র মুসলমানগণের মধ্যেও অবরোধ বা পর্দ্দাপ্রথা অপেক্ষাকৃত কঠোর ভাবে প্রচলিত আছে। দুঃখের বিষয় এই যে প্রয়োজন হইলেও দরিদ্র মুসলমানগণ কুসংস্কার বশতঃ মিউনিসিপাল চিকিৎসক বা ধাত্রীগণের সাহায্য গ্রহণ করিতে অনিচ্ছা প্রকাশ করিয়া থাকেন। অধিকাংশ স্থলে স্বাস্থ্যপরিদর্শক-গণ মহিলা হইলেও বিফল মনোরথ হইয়া প্রত্যাগমন করিতে বাধ্য হ'ন।

আমাদের মনে হয় কলিকাতার বাৎসরিক স্বাস্থ্য রিপোর্ট প্রকাশিত হইবার পর, ব্রিটিশ জাতির মহা-সভার পদাঙ্ক অনুসরণ করিয়া মিউনিসিপাল সদস্যগণ যদি এই রিপোর্ট অবলম্বন করিয়া নগরের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে বাদানুবাদে প্রবৃত্ত হন, তবে তাহাতে সুফল ফলিবার যথেষ্ট সম্ভাবনা থাকে। এরূপ করিলে উর্দ্ধতন স্বাস্থ্যপরিদর্শকগণের ত্রুটী এবং স্বাস্থ্য-বিভাগীয় অধস্তন কর্ম্মচারীগণের কার্য্যপদ্ধতির দোষ-গুণ বাহির হইয়া পড়ে। ত্রুটী ও কার্য্যপদ্ধতির আলোচনা না করিলে কর্ম্মচারিগণের কর্ত্তব্য পালনের দিকে দৃষ্টি থাকে না। যে কোন বৃহৎ ব্যাপারে কর্ম্মচারিগণের পুরস্কার ও আবশ্যক হইলে তিরস্কার বা শাস্তির ব্যবস্থা থাকা আবশ্যক। এত বড় সহরের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কেবল রিপোর্ট পাঠ করিয়া সদস্যগণের নিশ্চিন্ত থাকা কর্ত্তব্য নহে। যাহা অন্যায়, যাহা সংশোধন করা উচিত, কর্ত্তব্যহীন কর্ম্ম-চারির ত্রুটী ও দোষ—এই সব লইয়া সমালোচনা করিয়া শিষ্টের পুরস্কার ও দুষ্টের দণ্ডবিধান করা

কর্ত্তব্য। তাহা ছাড়া স্বাস্থ্য-রিপোর্ট যথা সময়ে প্রকাশিত হওয়া উচিত। ১৯২৮ খ্রীষ্টাব্দের স্বাস্থ্য-রিপোর্ট ১৯৩০ সালের শেষ ভাগে প্রচারিত হওয়া বড়ই লজ্জার কথা। এত দীর্ঘকাল পরে প্রকাশিত হইলে করদাতৃগণের সে বিষয়ে কোনও রূপ কৌতুহল থাকে না; অথচ করদাতৃগণই প্রকৃতপক্ষে মিউনিসিপালিটীর প্রভু। তাঁহারা তাঁহাদের জীবন মিউনিসিপাল সদস্য ও কর্ত্তৃপক্ষগণের হস্তে সমর্পণ করিয়া নিশ্চিন্ত থাকেন। সে কর্ত্তব্য, সে দায়িত্ব মিউনিসিপালিটী কি ভাবে পালন করিয়া আসিতেছেন, করদাতৃগণের ও তাঁহাদের নির্ব্বাচিত প্রতিনিধিগণের তাহা বিশেষভাবে পরীক্ষা করা উচিত।

তামাকের গুণ।

(পাশ্চাত্যের অভিজ্ঞতা)

(লেখক -- অধ্যাপক শ্রীরমেশ শর্ম্মা)

দ্রব্যগুণে তামাকের বিষয় জানা যায়। আজ আর সে আলোচনা করিব না। পাশ্চাত্য দেশবাসী ইহার চাক্ষুষ কি কি গুণ দেখিয়াছেন, তাহাই বলিতেছি। লণ্ডনে একবার কালা মড়ক (Black Death) লাগে। ঐ সময় লণ্ডনে লোক খুব তামাক খাইতে আরম্ভ করিয়াছিল; কারণ, যে সকল লোক তামাক প্রচুর পরিমাণে খাইত বা নস্য লইত তাহারা রোগীদিগের সেবা করিলে বা মড়া বহন করিয়া লইয়া গেলে, ঐ রোগের বিষে আক্রান্ত হইত না। ইহা দেখিয়া লণ্ডনবাসীগণ নিজ নিজ শিশু-সন্তানগণকে তামাক খাওয়া শিখাইতে লাগিলেন। এই মড়কের পূর্ব্বে কেবল উচ্চশ্রেণীর লোকেরা তামাক খাইতেন।

খৃষ্টীয় সপ্তদশ শতাব্দীতে বিলাতের লোক তামাকের গুণে এমন আকৃষ্ট হইয়াছিলেন যে, গির্জ্জায়, ধূনার ন্যায়, তামাকের ধোঁয়া ব্যবহার করা হইত।

তামাক কলেরার বিষও নষ্ট করে। জার্ম্মাণীতে একবার কলেরার মড়ক লাগে; ঐ সময় হামবার্গে এক চুরুটের কারখানায় ৫০০০ লোক কাজ করিত; তাহাদের মধ্যে মাত্র ৮ জনের কলেরা হইয়াছিল এবং মাত্র ৪ জন মারা গিয়াছিল। তামাক, নিউমোনীয়ার বিষও নষ্ট করে।

(দ্রষ্টব্য ঃ—লেখকের মতামতের জন্য আমরা দায়ী নহি—সম্পাদক)

বিবিধ

শোক সংবাদ :—

আমরা বিশেষ দুঃখের সঙ্গে প্রকাশ করিতেছি যে ডাঃ অমৃতলাল মুখার্জ্জী এম, বি, ১লা নবেম্বর তারিখে উত্তরপাড়ায় পরলোক-গত হইয়াছেন। তিনি ব্রহ্মদেশের সিভিল সার্জ্জেন ছিলেন এবং বিশেষ কৃতীত্বের জন্য ব্রহ্ম গভর্ণমেণ্ট তাঁহাকে একটী জায়গীর দিয়াছিলেন। তিনি ব্রহ্মদেশ হইতে অবসর গ্রহণ করিবার পর উত্তরপাড়ায় আসিয়া বসবাস করেন। তাঁহার ধাত্রী-বিদ্যায় ও সুচিকিৎসার জন্য বিশেষ নাম ছিল। তিনি হৃদয়বান ছিলেন এবং যখনই ছুটী উপলক্ষে উত্তরপাড়ায় আসিতেন বিনা ব্যয়ে পল্লীতে সুচিকিৎসা করিতেন। মৃত্যু কালীন তাহার বয়স ৮২ বৎসর। তদানিন্তন যে সমস্ত বাঙ্গালী ব্রহ্মদেশে নাম করিয়াছিলেন—তাঁহাদের মধ্যে তিনি একজন।

১০০ বৎসরের পর বৃটিশ জাতির দাঁত থাকিবে না :—

দাঁত সম্পর্কে বিশেষজ্ঞ একজন ডাক্তার সম্প্রতি ভবিষ্যৎ বাণী করিয়াছেন যে, ১০০ বৎসর পরে বৃটিশ জাতির আর দাঁত থাকিবে কি না সন্দেহ। ইহার কারণ এই যে, বর্ত্তমানে যেরূপ খাদ্যগ্রহণের ব্যবস্থা হইতেছে তাহাতে দাঁতের অনিষ্ট হইতেছে। বংশানুক্রমে এরূপ খাদ্য চিবাইতে থাকিলে দাঁতের কার্য্য-পদ্ধতি লোপ পাইবে, এমন কি অতি অল্প বয়সেই দাঁত বিনষ্ট হইবে এখনই তাহার সূচনা হইয়াছে। হোটেলের অধিবাসীদের মধ্যে অনেকেই বাধ্য হইয়া কৃত্রিম দাঁত ব্যবহার করিতেছেন। ১৮।১৯ বৎসরের যুবকেরা পর্য্যন্ত দাঁতের পীড়ায় কাতর হইয়া দাঁত তুলিয়া ফেলিতে বাধ্য হইয়াছেন। দাঁতের দ্বারা মুখের শোভা বৃদ্ধি পায়। সিনেমা অভিনেত্রীদের পক্ষে দাঁতের সৌন্দর্য্য রক্ষা করা অত্যাবশ্যক। অনুসন্ধান করিলে দেখা যায়, বৃটেনের সিনেমা-অভিনেত্রীদের মধ্যে অনেকেই কৃত্রিম দাঁত ব্যবহার করিতেছেন।

অভিনব রেলগাড়ী :—

জার্ম্মাণীর অন্তর্গত হানোভারের নিকটে বিশেষ ভাবে নির্ম্মিত এক-লাইন-মাত্র-বিশিষ্ট রেল লাইনের উপরে এক নূতন ধরণের রেলগাড়ী চালান হইয়াছে। ইহার নাম দেওয়া হইয়াছে "উড়ন্ত রেলগাড়ী"। একটী মাত্র কামরা তাহাতে আছে। উহাতে ৪০ জন যাত্রী লওয়া যাইতে পারে। যে এঞ্জিন দ্বারা ইহা চালিত হয়, তাহার আকৃতি বিমান-পোতের মত, সাধারণ রেলগাড়ীর এঞ্জিনের মত নহে। এ পর্য্যন্ত এই গাড়ী ঘণ্টায় ৯৩ মাইল পথ অতিক্রম করিয়াছে। ভবিষ্যতে আরও অধিকতর দ্রুত বেগে উহা চলিতে পারিবে বলিয়া মনে হয়। এই রেলের পথ ও কল কব্জা এমনই সুন্দর ভাবে নির্ম্মিত হইয়াছে যে, যাত্রী-দের কোনই কষ্ট হয় না। তাঁহারা যদি চক্ষু মুদ্রিত করেন, তাহা হইলে বুঝিতে পারেন না যে, রেলগাড়ী চলিতেছে—মনে হয় যেন স্থির হইয়া আছে।

বহুমূত্রের নূতন চিকিৎসা :—

ইনসুলিন আবিষ্কারের পর হইতেই অনেকে মুখ দিয়া ইনসুলিন ব্যবহার করিবার উপায় সম্বন্ধে গবেষণা করিতেছিলেন। কিন্তু তাহাতে বিশেষ ফল হয় নাই। সম্প্রতি ডাঃ এচ্, এন, মুখার্জ্জী B. Sc., M. B. (Cal.), D. I. C. (Lond), বেঙ্গল ইমুনিটি ল্যাবোরেটারীর বাইও-কেমিষ্ট মহাশয়, দেখাইয়াছেন-যে, Phosphotungstate of Insulin বহুমূত্র-

রোগীর রক্তে চিনির ভাগ একেবারে কমাইয়া দেয়। সেই গবেষণার ফলে বেঙ্গল ইমুনিটি মুখ দিয়া ব্যবহারের জন্য বহুমূত্র রোগের Mellitus নামে ঔষধ বাহির করিয়াছেন।

ডাক্তারের সম্মান ঃ—

কলিকাতার সুপ্রসিদ্ধ ডাক্তার রায় বাহাদুর শ্রীযুক্ত উপেন্দ্রনাথ ব্রহ্মচারী মহাশয় এ বৎসব সায়েন্স কংগ্রেসের (Science Congress) চিকিৎসা শাখার সভাপতি নির্ব্বাচিত হইয়াছেন। আগত ৮ই জানুয়ারী নাগপুরে এই কংগ্রেসের অধিবেশন হইবে।

মিঃ সাফী ঃ—

ইনি সম্প্রতি বিলাতে দীর্ঘকালব্যাপী সাঁতারে পৃথিবীর সন্তরণকারীদের রেকর্ড ছাড়াইয়া গিয়াছেন।

গ্রীষ্ম দেশীয় (Tropical) চিকিৎসা কংগ্রেস ঃ—

এবারে শ্যাম রাজ্যের রাজধানী ব্যঙ্কক (Bankok) সহরে হইবে—এই অধিবেশন ৭ই হইতে ২২শে ডিসেম্বর অবধি চলিবে। প্রথম সপ্তাহে বক্তৃতা পাঠ ইত্যাদি হইবে পরের সপ্তাহে নিকটবর্ত্তি স্থান সমূহ পরিদর্শন করা হইবে।

পেটেণ্ট ঔষধের ব্যবহার—

ভারতে যেরূপ অবাধে সকল প্রকার পেটেণ্ট ঔষধ প্রচলিত হয় পৃথিবীর অন্য কোথায়ও সেরূপ হইতে দেওয়া হয় না—অধুনা চীনদেশেও সরকার নিয়ম করিয়াছেন যে কোনও পেটেণ্ট ঔষধ চীন দেশে বেচিতে হইলে উহাতে কি কি ঔষধ কি কি পরিমাণে আছে সরকারকে জানাইতে হইবে ও সেখানকার পরীক্ষাগারে ২ ডলার খরচা দিয়া ও পরীক্ষা করাইয়া এ ঔষধ প্রচলনের জন্য সরকার লাইসেন্স দিবেন—ভারত সরকার এ বিষয়ে উদার যার যা ইচ্ছা লোক ভুলান বিজ্ঞাপন দিয়া এখানে বিক্রয় করিতে পারে—লোকমত যতদিন না এ বিষয় গঠিত হইবে—ততদিন ভারতবাসীকে ভুগিতেই হইবে।

টেলিফোনে দূরে কথা—

সম্প্রতি 'বিমান বিহারী" কাপ্তেন লুইস যানসি (Lewes Yancy) ৫,০০০ ফুট উপরিস্থিত তাহার বিমানপোত হইতে—১০,০০০ মাইলের অধিক দূরে অবস্থিত বিমান বিহারিণী এমি জনসন (Amy Johnson)এর সহিত টেলিফোন যন্ত্র সাহায্যে কথা-বার্ত্তা কহিয়াছিলেন- বৈজ্ঞানিকেরা শীঘ্রই পৃথিবীর যে কোনও সহরের টেলিফোন হইতে অন্য দেশের যে কোনও টেলিফোনে কথাবার্ত্তার ব্যবস্থা হইবে মনে করেন।

কডলিভার ওয়েলে 'এ' ও 'ডি' খাদ্যপ্রাণ—

ভাল কডলিভার ওয়েলে কি পরিমাণ খাদ্য-প্রাণ আছে দেখুন—১১ পাঁট দুধ, বা নয়টি টাটকা ডিম,

বা আধ সের মাখমে যে পরিমাণ খাদ্য-প্রাণ 'ক' আছে তাহা কেবল মাত্র ১ চায়ের চামচ কডলিভার ওয়েলে আছে—'ঘ' খাদ্য-প্রাণের পরিমাণ ঐ মাত্রা কডলিভার ওয়েলে আছে—১ সের মাখম ও ৭।টি টাটকা ডিমের সমান।

আমেরিকায় ডাক্তারি ছাত্র—

এই বৎসর ৩০শে জুন আমেরিকার ৭৫টী মেডিক্যাল স্কুলে ২১,০০০ এর উপর ছাত্র আছে—আমেরিকার যুক্তরাজ্যে পৃথিবীর মধ্যে লোক সংখ্যা অনুপাতে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক চিকিৎসক আছে—প্রতি ১ লক্ষ লোকের জন্য আমেরিকায় ১২৬টি চিকিৎসক আছেন, অষ্ট্রিয়ায় ও ইংলণ্ডে লক্ষ লোকের মধ্যে যথাক্রমে ১১৩ ও ১১১ জন চিকিৎসক আছে। বাঙ্গলায় গড়ে ১৭,০০০ লোক প্রতি একটি পাশ করা ডাক্তার আছে—সহরের দিকেই বেশী ডাক্তার থাকে—অতএব সহর বাদ দিলে চিকিৎসক সংখ্যা কত কম বুঝিয়া দেখুন।

ঘৃতে 'ক' খাদ্য প্রাণের (Vitamin) অভাব।—

ব্রিটিশ মেডিক্যাল জার্নালে (British Medical Journal) প্রকাশ যে বোম্বাই গোকুলদাস তেজপাল হাঁসপাতাল হইতে পাঠান ৪টি ঘৃতের নমুনার মধ্যে ৩টিতে 'এ' ভাইটামিন মোটেই ছিল না—একটিতে সামান্য পরিমাণ মাত্র খাদ্যপ্রাণ পাওয়া যায়। ইন্দুরদের উপর পরীক্ষা করিয়া দেখা যায় যে, Cod Liver Oilএর ৫০০ শত ভাগের এক ভাগ ও মাখমের ১০ ভাগের এক ভাগ মাত্র ভাইটামিন ঐ ঘৃতের নমুনাটিতে ছিল। ভারতে ঘৃতের বিষয় আরও পরীক্ষা হওয়া বাঞ্ছনীয়—স্বাস্থ্য বিভাগের সরকারী পরীক্ষাগারে এই পরীক্ষা করিয়া সাধারণের নিকট ফলাফল জানান উচিৎ।

দ্রুতগামী মাছ—

আলাস্কার একটি সামন মাছকে চিহ্নিত করিয়া দেওয়া হইয়াছিল। ৪৪ দিন পরে সে মাছটি সাইবেরিয়ার একটি নদীতে ধরা পড়ে। এই স্থান আলাস্কা হইতে ১,৩০০ মাইল দূরবর্ত্তী। এই ঘটনা হইতে ঐ জাতীয় মাছ কত দ্রুতগামী তাহা ধারণা করা যাইতে পারে।

নিউমোনিয়ার প্রতিকার—

ব্রঙ্কাইটিস ও ইনফ্লুয়েঞ্জার আক্রমণ হইলে তাহার সবিশেষ চিকিৎসা করিতে পারিলে নিউমোনিয়ার হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। নিউমোনিয়া হইলে তাহা হইতে মৃত্যুর হার এখনও খুব বেশি—চিকিৎসা শাস্ত্রের উন্নতি হওয়া স্বত্বেও এই হার কমানো যাইতেছে না। সুতরাং নিউমোনিয়া রোগ সারানোর চেয়ে তাহা হইতে না দেওয়া সহজ সাধ্য। বেশীর ভাগ স্থলে ব্রঙ্কাইটিস্, ইনফ্লুয়েঞ্জা বা শ্বাসনালীর বিকারের ফলে নিউমোনিয়া হয়। ইহা পরীক্ষার দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে, সাধারণ অবস্থায় নিউমোনিয়ার বীজাণু bronchial ও alveolar mucosaতে প্রবেশ করিতে পারে না,—কিন্তু ব্রঙ্কাইটিস বা ইনফ্লুয়েঞ্জার আক্রমণের ফলে তাহা দুর্ব্বল হইলে সেখানে বীজাণু প্রবেশ করিয়া নিউমোনিয়া রোগের সৃষ্টি করিতে পারে। তাহা হইলে ইহার প্রতিকার কি? ইহার একমাত্র প্রতিকার এণ্টিফ্লোজিষ্টিন ব্যবহার। ইহাতে সর্দ্দির চাপ নষ্ট করে—রক্ত চলাচলকে দ্রুততর করে—phagocytosis এর পোষকতা করে—এবং bronchi ও alveoliর কার্য্য সাধারণভাবে নির্ব্বাহ করায়।

Bronchitis, Sub-Acute and Chronic.

There is a vast amount of evidence of the most positive character proving the efficacy of Angier's Emulsion in sub-acute and chronic bronchitis. It not only relieves the cough, facilitates expectoration and allays inflammation, but it likewise improves nutrition and effectually overcomes the constitutional debility so frequently associated with these cases. Bronchial patients are nearly always pleased with Angier's Emulsion, and often comment upon its soothing "comforting" effects.

Pneumonia and Pleurisy.

The administration of Angier's Emulsion during and after Pneumonia and Pleurisy is strongly recommended by the best authorities for relieving the cough, pulmonary distress, and difficult expectoration. After the attack, when the patient's nutrition and vitality are at the lowest ebb, Angier's Emulsion is specially indicated because of its reinforcing influence upon the normal processes of digestion, assimilation and nutrition.

In Gastro-Intestinal Disorders

of a catarrhal, ulcerative, or tubercular nature, Angier's Emulsion is particularly useful. The minutely divided globules of petroleum reach the intestines unchanged, and mingle freely with intestinal contents. Fermentation is inhibited, irritation and inflammation of the intestinal mucosa rapidly reduced, and elimination of toxic material greatly facilitated.

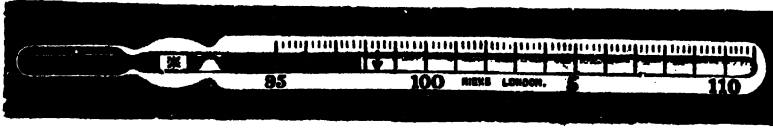
ANGIER'S Emulsion

Free Samples to the Medical Profession

MARTIN & HARRIS, LTD., ROWLETTE BUILDING, PRINSEP STREET, CALCUTTA.

Proprietors:—THE ANGIER CHEMICAL COMPANY, LTD.

James Hicks.

8, 9, 10 HATTON GARDEN, LONDON.

প্রসিদ্ধ হিক্স্ থার্ম্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্ব্বস্থানের সুবর্ণ পদক ও ডিপ্লোমাপ্রাপ্ত—

থার্ম্মোমিটারের উপর হিক্স্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্ব্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

সাবধান! আমাদের থার্ম্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative:—**A. H. P. Jennings**

Sole Agents :—**ALLEN & HANBURYS Ltd.**

Block F, Clive Buildings. Calcutta.

থর্ম্মো—ফ্লোজিষ্টিন

নিউমোনিয়া প্লূরিসি প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার ফোলা, ব্যাথা ও রস সঞ্চারে অমোঘ।

E. ইলেমক্টোলিটিক ক্লোরণ C.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং দূষিত বায়ে অদ্বিতীয়।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ ৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

ডাক্তার সুন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। সরল ধাত্রীশিক্ষা ও কুমার তন্ত্র

৫ম সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০টী চিত্র

ধাত্রী, আয়ুর্ব্বেদীয় ও হোমিওপ্যাথিক স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২।০ মাত্র।

২। শিশুমঙ্গল প্রথম পাঠ। মূল্য ।৶০ মাত্র।

৩। বৃদ্ধা ধাত্রী রোজ নামচা মূল্য ১ টাকা।

প্রাপ্তিস্থান—৫৭নং রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৵০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(স্বত্বাধিকারী)।

কার্য্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at the New Pearl Press,
[illegible]7-B, Dharamtallah Street, Calcutta.

HEALTH.

(Bengali)

১১শ সংখ্যা　　পৌষ—December　　৮ম বর্ষ

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

সহঃ সম্পাদক—শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, এম. এ, বি এল।

কার্য্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

ভারতের বৃহত্তম কারখানা
কলিকাতা সোপ ওয়ার্কসের
"নির্ম্মলিন"
রেসম পশম সূতার কাপড়
কাচিতে দেশী ও বিলাতী
সকল প্রকার সাবান
অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ অথচ
মূল্য কম
সর্ব্বত্র পাওয়া যায়।
B.P.S.
কারখানা—বালিগঞ্জ।

বাদগেটের
ফিভার স্পেসিফিক।

পালাজ্বর নাশক এই মহৌষধি সেবনে ঘুসঘুসে ও পালাজ্বর ম্যালেরিয়া, যকৃতের বিকৃতি ও প্লীহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিত্য, রক্তাল্পতা ও দুর্ব্বলতা থাকিলে ইহাতে সমধিক ফল দর্শে।

সেবনের নিয়ম—পূর্ণ-বয়স্কদিগের জন্য বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বৎসর পর্য্যন্ত চা চামচের ১ চামচ বা অর্দ্ধ দাগ। ৬ ছয় বৎসর পর্য্যন্ত ১ এক চামচ, ৩ তিন বৎসর পর্য্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্য ২০ কুড়ি ফোঁটা। জ্বর বিরামকালে আহারান্তে অল্প জলের সহিত দিবসে দুইবার সেবনীয়।

মাঝারি বোতল ২৪ দাগ ঔষধ দাম ... ... ২৲
ছোট ,, ১২ ঐ ঐ ... ... ২৲

বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,

কেমিষ্টস্,

১৯ নং ওল্ড কোর্ট হাউস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

Brand & CO. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,

Awarded Gold Medal, Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.
IMPORTANT.

When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows: SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST *forwarded on application to* **Mr. A. H. P. JENNINGS,**
Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.

পি, ব্যানার্জির

সর্পদংশনের মহৌষধ।

ট্রেড "লেক্সিন" মার্কা

ইহাতে সর্ব্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১৲ টাকা, ভিঃ পিতে ১।৷০ টাকা।

১২ শিশি ১০৷৷০, ভিঃ পিতে ১১।০, ৫০ শিশি ৪০৲, ভিঃ পিতে ৪২৲ টাকা,
১০০ শিশি ৭৫৲, ভিঃ পিতে ৭৮৲, ১৪৪ শিশি ১০৮৲, ভিং পিতে ১১২৲ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিজাম, ই, আই, আর ; (সাঁওতাল পরগণা)।

চুলগুলিকে খুব
কালো কর্ত্তে হ'লে

নিত্য **কেশরঞ্জন-তৈল** ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের **কেশরঞ্জন**। নিত্য মাথায় মাখিলে চুল খুব ঘন এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোন্মাদকারী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সর্দ্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে। এক শিশি **বাসকারিষ্ট** এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দ্দি কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ

আয়ুর্ব্বেদীয় ঔষধালয়

১৮।১।১৯ নং লোয়ার চিৎপুর রোড, কলিকাতা

সূচী।

অষ্টম বর্ষ] পৌষ—১৩৩৭ [১১শ সংখ্যা

লোক সেবা

শ্রীতরুণচন্দ্র বসু, বি, এ।

যাহা পৃথিবীকে ধারণ করিয়া আছে তাহাই ধর্ম্ম। ধর্ম্ম না থাকিলে সমাজের অস্তিত্ব সম্ভব হয় না। যখন আদিম মানব তীর ধনু হস্তে লইয়া পশু হনন্ মানসে বনমধ্যে বিচরণ করিয়া বেড়াইত, তখন সমাজ বলিলে আমরা যাহা বুঝিয়া থাকি তাহার অস্তিত্ব ছিল না। তখন পর্ব্বত কন্দরে, কাননের নিভৃততম প্রদেশে এক একটী পরিবার স্বতন্ত্রভাবে বাস করিত—একে অন্যের বাসস্থানের নিকটে আসিলে তুমুল যুদ্ধ সংঘটিত হইত। প্রীতি, দয়া, সহানুভূতি, সাধুতা, পরের জন্য বেদনা, সহযোগীতা প্রভৃতি মানবোচিত গুণ যাহা পৃথিবীকে ধারণ করিয়া আছে তাহা বিকাশলাভ করে নাই। মানব তখন পশু-স্তরের কিছু উর্দ্ধে অবস্থিত ছিল। কিন্তু সময়ের গতিতে ও পরিবর্ত্তনে এরূপভাবে বাস করা মানবের তত প্রীতিকর বোধ হইল না। কতকগুলি নিয়মের অধীন হইয়া মানবজাতি অনেকে তখন একত্র বাস করিতে সম্মত হইল। এইরূপেই সমাজের উৎপত্তি হয়। যে সমস্ত হৃদয়বৃত্তি এই প্রস্তাবের শিরোভাগে উল্লিখিত হইয়াছে তাহারই সমষ্টির নাম ধর্ম্ম—কারণ উল্লিখিত গুণ সমূহই সমাজ বা পৃথিবীকে ধারণ করিয়া আছে পুরাণে লিখিত আছে, বাসুকী নাগের সহস্র ফণার উপর পৃথিবী প্রতিষ্ঠিত; স্বয়ং নারায়ণ ও লক্ষ্মী তাহার কুণ্ডলীর উপর বিশ্রাম লাভ করিয়া থাকেন। একটু ভাবিয়া দেখিলে বুঝিতে পারা যায় যে এই পৌরাণিক কিম্বদন্তীর মূলে গভীর সত্য নিহিত আছে। বাসুকী নাগের সহস্র ফণা মানবের অসংখ্য মঙ্গল চেষ্টা ও সদ্‌গুণ ভিন্ন আর কিছুই নহে। এই সমস্ত শুভইচ্ছা বা কর্ত্তব্যবোধের উপর পৃথিবী বা সমাজ প্রতিষ্ঠিত; স্বয়ং লক্ষ্মী জনার্দ্দন এই শুভ-ইচ্ছার পরিপোষক। যেখানে দয়া, ন্যায়, সহানু-ভূতি, পরের জন্য বেদনাবোধ প্রভৃতি সদ্‌গুণ বর্ত্তমান আছে, স্বয়ং ভগবানও তথায় উপস্থিত থাকেন।

তবেই দেখা যাইতেছে ধর্ম্ম একটা সজীব জিনিষ; ধর্ম্মবোধের সহিত সমাজের মঙ্গলের জন্য কর্ম্মবোধ আসিয়া পড়ে। বাহ্য অনুষ্ঠান ধর্ম্ম নয়; নামাবলীর ছাপ বা তুলসী তলায় সাষ্টাঙ্গ প্রণামের নামও ধর্ম্ম নয়। ধর্ম্ম প্রাণের জিনিস, বাহ্য আড়ম্বরের সহিত উহার কোনও সংস্রব নাই। যাহাতে সমাজের মঙ্গল হয়, যে কার্য্য করিলে আমার ও তাহার সহিত অপর সকলের দুঃখ ও কষ্টের অবসান হয় তাহাই ধর্ম্ম। বঙ্কিম বাবুর দেবী-চৌধুরাণী নামক বিখ্যাত উপন্যাসে মহামহোপাধ্যায় ভবানী পাঠক প্রফুল্লকে জিজ্ঞাসা করিতেছেন কিভাবে ব্যয় করিলে প্রফুল্লের সেই অপরিমেয় ধনরাশি ভগবানের প্রীতি উৎপাদনে সমর্থ হইবে। ইহার প্রফুল্ল যে সদুত্তর দান করিয়াছিল তাহা আবালবৃদ্ধবনিতার হৃদয়ে গ্রথিত থাকা আবশ্যক। প্রফুল্ল বলিয়াছিল ভগবান সর্ব্বজীবে বর্ত্তমান আছেন, সুতরাং সকলের মঙ্গলার্থে তাঁহার অর্থ ব্যয়িত হইলে উহা মঙ্গলময় পরমেশ্বরের প্রীতিকর। সমাজের মঙ্গলের জন্য যাহা করা যায় তাহাই ধর্ম্ম; সমাজ লোক লইয়া গঠিত—সুতরাং লোক সেবাই প্রকৃষ্ট ধর্ম্ম।

একদিন এই বাঙ্গলা দেশের সমাজপতিগণ ও ধনাঢ্যব্যক্তিগণ এই লোকসেবার অর্থ অবগত ছিলেন। তাঁহারা সাধারণে যাহাতে সুমিষ্ট ও সুপেয় জলপানে সমর্থ হয়, তাহার জন্য পল্লীর ভিতর বা রাজপথের ধারে ধারে প্রকাণ্ড দীর্ঘিকা বা জলাশয়সমূহ খনন করিয়া দিতেন। ক্লান্ত ও শ্রান্ত পথিক যাহাতে সূর্য্যতাপে দগ্ধ হইবার পর সুশীতল ছায়ায় বিশ্রাম লাভ করিতে পারেন, এজন্য রাজপথের পার্শ্বে অশ্বত্থ ও বটবৃক্ষ রোপণ করিয়া গ্রীষ্মারম্ভে উহাতে জলসেচন করিতেন। দেব মন্দির স্থাপনা করিয়া ক্ষুধার্ত্ত ও নিঃস্ব সন্ন্যাসী ও দরিদ্রগণের ভোগ পাইবার ব্যবস্থা করিয়া দিতেন। ভারতের রাজন্যবর্গই এবিষয়ে পথপ্রদর্শক ছিলেন। শিক্ষিত ভদ্রলোক মাত্রেই মহারাজ অশোকের নাম অবগত আছেন। তিনি স্থানে স্থানে দাতব্য চিকিৎসালয়, ভোজনাগার স্থাপন, দীর্ঘিকা প্রভৃতি খনন করিয়া প্রজাবর্গের ও পথিকগণের দুঃখ ও কষ্টের লাঘব করিবার চেষ্টা করিয়াছিলেন। ইহারই নাম লোক-সেবা, ইহারই নাম ধর্ম্ম। প্রকৃত ধর্ম্মের অবনতি হইয়া এখন নকল ধর্ম্ম বা লোকাচার তাহার স্থান অধিকার করিয়াছে। স্বার্থের দিকে দৃষ্টিটা এখন বেশী যায়। সৌখীন পোষাক, মূল্যবান অলঙ্কার ও যানবাহনের জন্য অর্থ ব্যয়িত হইবার পর, পরার্থে ব্যয় করিবার জন্য আর কিছুই থাকে না। তখনকার ধনিগণ তত বিলাসী ছিলেন না; তাঁহারা যেমন উপার্জ্জন করিতেন, তেমনি পরার্থেও ব্যয় করিতেন। এখন আমরা নিজেকে লইয়াই ব্যস্ত। উপার্জ্জিত অর্থের কিছু অংশ সকলেরই পরার্থে ব্যয় করা উচিত। কর্ম্ম অর্থাৎ সুকর্ম্ম না করিলে কিসে তুমি উন্নত হইবে? শূকর ও কুকুর কি নিজ উদর পরিপূর্ণ করে না? এই ভারতবর্ষের চারিদিকে চাহিয়া দেখ এখনও অজ্ঞান-অন্ধকার, কুসংস্কার, অন্নাভাব ও ব্যাধিতে দেশ পরিপূর্ণ সে-সবের হস্ত হইতে দেশবাসীকে রক্ষা করিবার চেষ্টা কর। উহাই প্রকৃত ধর্ম্ম বা লোক-সেবা। পরলোকগত লর্ড সিংহ কলিকাতায় বক্তৃতাকালে একবার বলিয়াছিলেন যে ভারতে কর্ম্মের অভাব নাই। যুবকগণের উপর গুরুতর দায়িত্ব অর্পিত আছে। লক্ষ লক্ষ দরিদ্র দুইবেলা উদরপূর্ত্তি করিয়া খাইতে পায় না, কুসংস্কারে দেশ আচ্ছন্ন, সংক্রামক ব্যাধিসমূহ

অজ্ঞতার ফলে অসংখ্য লোককে মৃত্যুর পথে অকালে আকর্ষণ করিয়া লইয়া যাইতেছে। আমাদের দেশের শিক্ষিত যুবকগণ এমন লোক-সেবার সুযোগ আর কোথায় পাইবে? কি করিলে সংক্রামক ব্যাধি-সমূহের হস্ত হইতে দেশবাসী পরিত্রাণ পাইতে পারিবে, সে সম্বন্ধে দেশের লোককে শিক্ষাদান কর্ত্তব্য। ইহাই লোক-সেবা। সৌখীন পোষাকে অর্থব্যয়ের ইচ্ছা হইতে পারে; বিলাস আমাদের ন্যায় গরীব দেশের উপযুক্ত নয়। নিমন্ত্রণ-বাটীতে একটু সাময়িক খাতির লাভ ছাড়া, সৌখীন ও মূল্যবান্ পোষাকের যে কোন সার্থকতা আছে তাহা দেখিতে পাই না। একটু সংযমী হইলে অনেক অর্থ বাঁচিতে পারে; তাহার অতি সামান্য অংশও লোক-সেবায় নিয়োজিত করিলে অনেক দুঃখ ও কষ্টের হ্রাস হইতে পারে।

পাশ্চাত্য দেশসমূহে বহু মহাত্মা জন্মগ্রহণ করিয়া লোক-সেবার দৃষ্টান্ত প্রদর্শন করিয়াছেন। আমেরিকার যুক্তরাজ্যের আবাদসমূহে দাসত্বপ্রথা প্রচলিত ছিল। এখানে দাসগণ গবাদি পশুর ন্যায় ক্রীত ও বিক্রীত হইত। তাহাদের নিষ্ঠুর প্রভুগণ তাহাদের প্রতি অমানুষিক ও পাশবিক অত্যাচার করিত। ইহাদিগকে হত্যা করিলেও ইহাদিগের প্রভুগণের কোনও শাস্তি হইত না। মানুষের উপর এত অত্যাচার দেখিয়াও আমেরিকাবাসীর প্রাণ ব্যথিত হইত না। কিন্তু মহাসমুদ্রের অপরপারে কয়েকজন বিশ্ব-প্রেমিক মহাত্মার হৃদয় কাফ্রিদাসগণের দুঃখ ও দুর্দ্দশায় কাঁদিয়া উঠিল। একবার একজন শ্বেতাঙ্গ দাসপ্রভু একজন কৃষ্ণাঙ্গ দাসকে লইয়া ইংলণ্ডে আগমন করিয়াছিলেন। ক্লার্কসন নামক একজন ইংরাজের হৃদয় ঐ কৃষ্ণাঙ্গের দুঃখে গলিয়া গেল। তিনি বহু চেষ্টার পর প্রচার করিলেন যে ইংলণ্ডের মৃত্তিকায় কোন দাস পদার্পণ করিলেই সে স্বাধীন মনুষ্যরূপে পরিগণিত হইবে। তাহার পর, মহাত্মা উইলবার-ফোর্স দাসগণকে মুক্ত করিবার জন্য, তাহাদের দুর্দ্দশার অপনোদন জন্য অহোরাত্র অক্লান্ত পরিশ্রম করিতে লাগিলেন। তাঁহার নিঃস্বার্থ চেষ্টার ফলে দাসত্বপ্রথা ইংরাজ-রাজত্ব হইতে উঠিয়া গেল। এককালে অসংখ্য লোক গবাদি পশুর অবস্থা হইতে স্বাধীন মনুষ্যের পদবীতে উন্নীত হইয়া দাসত্বশৃঙ্খল দূরে নিক্ষেপ করিয়া দুইহাত তুলিয়া তাঁহাকে আশীর্ব্বাদ করিতে লাগিল। লোক-সেবার ইহা এক উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত। ঊনবিংশ শতাব্দীর মধ্যভাগে যখন রুশিয়ার দক্ষিণে অবস্থিত ক্রিমিয়া নামক উপদ্বীপে মহাযুদ্ধ সংঘটিত হয়, তখন পরিখার মধ্যে অবস্থিত ইংরাজ সৈনিকগণের দুঃখ ও দুর্দ্দশার কথা অবগত হইয়া এক পরদুঃখকাতরা মহিলার হৃদয় বিগলিত হইল। তিনি একদল রমণী শুশ্রূষাকারিণীর সহিত ক্রিমিয়ায় গমন করিয়া ব্যাধিক্লিষ্ট ও আহত সৈনিক-গণের সেবায় দেহ মন অর্পণ করিলেন। এই উদার-হৃদয়া মহিলার নাম ফ্লোরেন্স নাইটিঙ্গেল। কত সৈনিক পুরুষ যে ইহাঁর সেবার ফলে ও শুশ্রূষার গুণে জীবন লাভ করিয়াছিল তাহার ইয়ত্তা নাই।

আধুনিক সময়ে আমাদের দেশে স্বর্গগত স্বামী বিবেকানন্দই প্রথমে এই পথ প্রদর্শন করেন। তাঁহার চেষ্টায় 'রামকৃষ্ণ মিশন' নামক সেবকদলের সৃষ্টি হইয়াছিল। ১৮৯৭ খ্রীষ্টাব্দে যখন কলিকাতা মহানগরীতে প্লেগের ধূম পড়িয়া গেল, যখন কলিকাতা সহর হইতে প্লেগের ভয়ে আবালবৃদ্ধ-বনিতা পলায়ন করিতে আরম্ভ করিল, তখন এই সেবকের দল

প্রাণের মায়া পরিত্যাগ করিয়া প্লেগগ্রস্ত আর্ত্তের সেবায় মত্ত হইয়া উঠিল। দিন নাই, রাত্রি নাই, এই রামকৃষ্ণমিশনের সেবকগণ কলিকাতার ন্যক্কারজনক বস্তিসমূহে প্রবেশ করিয়া রোগীগণের সেবার ও শুশ্রূষার বন্দোবস্ত করিতে লাগিলেন। লোক-সেবার সে এক অপূর্ব্ব দৃশ্য—সে দৃশ্য দেখিয়া বাঙ্গলা ধন্য হইয়া গেল ; বাঙ্গালীর মধ্যে যে পদার্থ আছে তাহা ভিন্নদেশীয় লোক বুঝিতে পারিল।

তারপর লোক-সেবার আর এক অপূর্ব্ব দৃশ্য দেখ। গভীর নিশীথে ১৯১৩ খ্রীষ্টাব্দের বর্ষাকালে দামোদর নদের বাঁধ ভাঙ্গিয়া গেল। উচ্ছ্বসিত জলরাশি তস্করের ন্যায় বর্দ্ধমান সহরের মধ্যে প্রবেশ করিল। তখন সকলে গভীর নিদ্রায় মগ্ন। এমন সময়ে সহরের ঘরদ্বার ভূমিসাৎ হইতে আরম্ভ করিল—এক হৃদয়ভেদী আর্ত্তনাদ ও হাহাকারে সহর পরিপূর্ণ হইল। কত মানবের প্রাণশূন্য দেহ ভাসিয়া উঠিল, কত গবাদি পশু চীৎকার করিতে করিতে মৃত্যুমুখে পতিত হইল, তাহার সংখ্যা কে করে? বর্দ্ধমান ও তাহার সমীপস্থ পল্লীসমূহ প্রকাণ্ড হ্রদে পরিণত হইল। খাদ্য নাই, গৃহ নাই, দাঁড়াইবার আশ্রয় পর্য্যন্ত নাই। তখন বাঙ্গালী আর এক অপূর্ব্ব দৃশ্য দেখিল। বাঙ্গলার, বিশেষতঃ কলিকাতার ছাত্র সমাজের মধ্যে এক জাগরণ আসিল। গৃহ পরিত্যাগ করিয়া, কলেজ পরিত্যাগ করিয়া, স্বার্থপর স্বজনের অনুরোধ উপেক্ষা করিয়া, ছাত্রের দল চাউল ও বস্ত্র লইয়া বর্দ্ধমানাভিমুখে দৌড়াইতে আরম্ভ করিল। ক্ষুধিতের অন্ন, বস্ত্রহীনের বস্ত্র দুস্থের দ্বারে পঁহুছিতে লাগিল। লোক-সেবার সে কি আগ্রহ! দুস্থের জন্য সে কি সহানুভূতি! বাঙ্গলার বক্ষ বাঙ্গালী সন্তানের নিঃস্বার্থ লোক-সেবা দেখিয়া গর্ব্বে স্ফীত হইয়া উঠিল।

তারপর আর এক দৃশ্য। সেদিনের কথা। তখন স্যার সুরেন্দ্রনাথ বাঙ্গলার দপ্তরে একজন নায়ক বা মন্ত্রী। আকস্মিক বারিপতনে উত্তর-বঙ্গ প্লাবিত হইল। পথ, ঘাট, রেলওয়ে লাইন, গ্রাম-জলমগ্ন হইল। লোকালয়ের চিহ্ন থাকিল না—লোক বৃক্ষসমূহে আশ্রয় গ্রহণ করিল। তখন স্বদেশ প্রেমিক সাধু প্রফুল্লচন্দ্র রায়ের আহ্বানে আবার ছাত্রের দল কলিকাতার বিলাস ও সুখসজ্জা পরিত্যাগ করিয়া দুঃস্থ ও আর্ত্তের সেবার জন্য উত্তর-বঙ্গে ছুটিল। আহার ও নিদ্রা ত্যাগ করিয়া ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র তরণীতে আরোহণ করিয়া কোথাও বা তণ্ডুলের পুঁটুলী মাথায় করিয়া, ছাত্রের দল দুঃস্থের জন্য অন্ন ও বস্ত্র বিতরণ করিতে লাগিল। বাঙ্গালী এ সময়ে দানে কার্পণ্য করে নাই, যাহার যেমন সাধ্য লোক-সেবার জন্য দান করিয়া ধন্য হইল। ছাত্রগণের চেষ্টায়, তাহাদের উদার হৃদয়ের সহানুভূতিতে অসংখ্য লোকের জীবন রক্ষা হইল। সে স্বর্গীয় দৃশ্য দেখিয়া স্বদেশ-প্রেমিকের চক্ষু অশ্রুপূর্ণ হইল।

যদি পৃথিবীতে কোন ধর্ম্ম থাকে, তবে লোক-সেবা এক প্রধান ধর্ম্ম। ইহাকে শ্রেষ্ঠ ধর্ম্ম বলিলেও অত্যুক্তি হইবে না। পীড়িতের সেবা, আর্ত্তের শুশ্রূষা, ক্ষুধিতকে অন্নদান, দরিদ্রের দুর্দ্দশামোচন যদি ধর্ম্ম না হয়, তবে আর কাহাকে ধর্ম্ম বলিব। হে বাঙ্গালী, তোমার দেশে, আমার দেশে, এই লোক-সেবার অনন্ত পথ মুক্ত রহিয়াছে। তোমরা তাহার অনুসরণ কর।

অনুতাপ

(লেখক—শ্রীবিমলচন্দ্র রায়)

যার সঙ্গে শোভার শুধু এ জীবনের নয়, পরজন্মেরও সম্বন্ধ—সেই প্রাণপ্রিয় স্বামী তার মনোমত হয় নি। একটা পাড়াগেঁয়ে, মুর্খ স্বামী তার ভাগ্যে জুটেছে। সহরের মেয়ে শোভা,—স্কুলের শিক্ষাপ্রাপ্ত শোভা, আজ কিনা বিদ্যাহীন একটী অ মানুষের হাতে পড়েছে।

আজ প্রায় ছ'মাস হ'ল শোভার পাড়াগাঁয়ের একটী মধ্যবিত্ত গৃহস্থের ঘরে বিয়ে হোয়েছে। তার স্বামী সুশীল ইউনিভারসিটির উচ্চ ডিগ্রীধারী নয়, তবে মোটামুটি লেখাপড়া জানে। সুশীলের অবস্থা মন্দ নয়; মোটা ভাত, মোটা কাপড়ের অভাব নেই। জমিজমা নিজের যা' কিছু আছে, তা সুশীল নিজের যা' কিছু আছে, তা সুশীল নিজেই দেখাশোনা করে। নিজের লাঙ্গল এবং গরু আছে, তার দ্বারা ক্ষেতে চাষ আবাদ করায়। তরীতরকারী প্রভৃতি সে নিজ হাতেই বাড়ীতে উৎপন্ন করে। তাঁত, চরকা প্রভৃতি বাড়ীতে আছে। এক কথায়, অভাব বলিয়া কোন জিনিষ সে অনুভব করে না। সুশীল একজন নম্র, ধীর, হালফ্যাসানহীন স্বাস্থ্যবান্ সুপুরুষ। কিন্তু তার এ স্ফটিকের ন্যায় স্বচ্ছ হৃদয় শোভাকে জয় করতে পারেনি। শোভা সদাসর্ব্বদাই সুশীলের নিকট থেকে দূরে দূরে থাকত। এক এক সময় সুশীল আশ্চর্য্যান্বিত হ'য়ে ভাবত—শোভা কেন তার নিকট থেকে দূরে থাকে; কিন্তু তার সরল প্রাণ কিছুতেই এ সমস্যার সমাধান করতে পারত না।

সেদিন অনেকরাত্র অবধি শোভাকে শোবার ঘরে আসতে না দেখে সুশীল চিন্তিত হৃদয়ে ঘর থেকে বেরিয়ে পড়ল। ঘরের সাম্‌নেই দরজার পার্শ্বে শোভাকে চুপ করে' বসে থাকতে দেখে সে জিজ্ঞাসা করল,—"শোভা, ঘরে যাচ্ছ না কেন? একলা চুপ ক'রে বসে আছ কেন? শোবে, ঘরে এস—রাত ত অনেক হোয়েছে!" তীব্রকণ্ঠে শোভা উত্তর করল,—"থাক আর অত দরদ্ দেখাতে হ'বে না! আমার প্রতি আর বেশী অনুগ্রহ প্রকাশ না করলেই বাধিত হ'ব। তোমার কাজ তুমি করগে, আমার সুখসুবিধা আমিই বুঝ্‌ব।" শোভার এ রূঢ় আচরণে ক্ষুন্নমনে সুশীল নিজের শয্যাটীতে আশ্রয় গ্রহণ করল। শোভা সেখানে বসে একে একে নিজের অতীত কাহিনীগুলি ভাবতে লাগ্‌ল। একদিন সে তার ভাবী জীবনের কত সুখ-ছবি অঙ্কিত ক'রেছিল, আর আজ তার অদৃষ্টের কি কঠিন পরিহাস! বাঙ্গালী মাতাপিতা কি ভীষণ! নিজেদের পেটের মেয়েগুলিকে তাঁরা পার করতে পারলেই যেন নিশ্চিন্ত,—একবার বিচার ক'রে দেখেন না যে, মেয়েকে কার সঙ্গে ইহকাল পরকালের সম্বন্ধে জড়িত করিয়ে দিলেন। এইরূপে কত শত সহস্র কুসুমকে যে এই বাঙ্গালী মাতাপিতা জোর ক'রে টেনে ছিঁড়ে ফেলেন, তার ইয়ত্তা কি? ভাবতে ভাবতে শোভার চোখ দুটী জলে ভরে এল। তার মনে পড়ল অন্তরঙ্গ বন্ধু এবং সহপাঠী রেণুর কথা।

শোভা এবং রেণু জীবনের প্রথম থেকে একই ভাবে গড়ে উঠেছে। স্কুলে পড়্‌বার সময় এই দুটী বন্ধুতে তাদের উজ্জ্বল ভবিষ্যতের চিন্তায় আনন্দে আত্মহারা হ'য়ে উঠ্‌ত। কথাপ্রসঙ্গে একদিন শোভা রেণুকে বলেছিল,—"ভাই রেণু, বাবা যা'তে নিজেই আমাদের ধরে বেঁধে বিয়ে না দেন, তার ব্যবস্থা করতে হবে—কি বলিস্? আমাদের জীবনের কাণ্ডারী আমরাই খুঁজে নেব। যার সঙ্গে জীবনের সুদৃঢ় বন্ধন হবে, তাকে প্রত্যেকেরই বেছে নেওয়া উচিত।" কিন্তু পরক্ষণেই সে আবার ভগ্নহৃদয়ে একটী দীর্ঘ নিঃশ্বাস ছেড়ে বলেছিল,—"কিন্তু ভাই, জীবনের সমস্ত আশা ভরসা সাগরের অতল গর্ভে বিলীন হ'য়ে যায়—যখনই ভাবি আমরা—মেয়েরা—বাঙ্গালী পিতামাতার ঘরে জন্মেছি।" অতীতের এই কথাটী ফলেছে দেখে আজ শোভার চোখের জল বাঁধন-হারা হ'য়ে ঝরলো। আজ তার এ দুঃখের মূলে কে? তার মাতাপিতা—বিশেষ ক'রে পিতা। বড় ভাগ্যবতী রেণু। রেণু পিতৃমাতৃহীনা হোয়েছে—সংসারে এক ভাই ভিন্ন কেউ নেই. তাই তাকে জোর করে যার তার সঙ্গে বিয়ে দেবার লোক সংসারে নেই। আজ তাই রেণু নিজের মনোমত স্বামী দেখে নিয়েছে। বিয়ের আগে রেণুর ভাই তাকে পছন্দমত স্বামী দেখে নিতে বলেছিল, রেণু আজ তাই স্বামী পেয়ে সুখী হোয়েছে। জানি না কবে বাঙ্গলার প্রতি ঘরে শুধু এরূপ ভাই নয় পিতা হ'বেন। তবেই মেয়েদের দুর্গতির অবসান হ'বে। কিন্তু এ আশা দুরাশা মাত্র। মেয়েদেরই এর প্রতীকার করতে হ'বে। পুরুষ যে নারীকে তাদের খেলার জিনিষ মনে করে, তার প্রতীকার এই নারীদেরই করতে হ'বে। বাঁধনের গণ্ডী জোর ক'রে ছিঁড়ে ফেলে পুরুষের সঙ্গে তালে তালে পা ফেলে জীবন চালাতে হ'বে। উঃ—তার প্রতি আজ পিতার কি কঠিন ব্যবস্থা! আজ রেণুর মত সুখী কে? এম, এ, বি, এল, পাশ তার স্বামী। হাইকোর্টের বিখ্যাত উকিল। আর তার স্বামী?—ভাব্‌তেই শোভা শিউরে উঠ্‌ল। এ সময় হয় ত' রেণু তার স্বামীর সঙ্গে কত আনন্দে সময় কাটাচ্ছে। তাদের মধ্যে এতক্ষণ হয়ত কত হাসি-খেলার অভিনয় হোচ্ছে। স্বামীর সোহাগ এবং আদরের মধ্যে রেণু ডুবে আছে। আর সে? তার ভাগ্যে শুধু চোখের জল ফেলা ছাড়া আর কিছুই নেই। দেখ্‌তে কেমন সুন্দর রেণুর স্বামী। নিজের স্বামীর মত, গুণ্ডার মত চেহারা নয় রেণুর স্বামীর। ভদ্রলোকের যেমন স্বাস্থ্য হওয়া উচিত তেমনই রেণুর স্বামীর স্বাস্থ্য। তার স্বামী আর রেণুর স্বামীতে কত প্রভেদ! রেণুর স্বামী যখন চা, বিস্কুটে প্রাতঃকৃত্য সা্‌রবে, তখন তার স্বামী দস্যির মত মুগুর ভাঁজ্‌বে, ডন্, বৈঠক দেবে, গরু দোয়াবে আর কাঁচা দুধ একগ্লাস খাবে। এমন রাক্ষুসে কাণ্ড শোভা জীবনে দেখে নেই। রেণুর স্বামী যখন কোট প্যাণ্ট লাগিয়ে কোর্টে যাবে, তখন তার স্বামী বাগানে গিয়ে গাছ দেখ্‌বে—ঝাঁকা ভরে তরী তরকারী ঘাড়ে ক'রে আন্‌বে। রেণুর স্বামী কোর্ট থেকে ফিরে যখন রেণুকে সঙ্গে ক'রে মটরে ক'রে হাওয়া খেতে বেরুবে, তখন তার স্বামী বল্‌বে,—"শোভা, নৌকাতে ক'রে বেড়াবে? চল যাই, কেমন সুন্দর হবে, কি বল? হাঁ, তুমি হাল ধর্‌তে পার্‌বে ত?" পোড়ার মুখ! শোভা কি দস্যি যে নৌকা চালাবে। কোথায় সে আজ মটরে চড়ে হাওয়া খাবে—না ভগবান তাকে......ভাব্‌তেই

শোভা কেঁদে ফেল্‌ল। রেণু যখন স্বামীর সঙ্গে থিয়েটার দেখ্‌তে যাবে, তখন তার স্বামী বল্‌বে,—"শোবে না? এস। বেশী রাত্রি জাগ্‌লে শরীর খারাপ হ'বে।" কেন, রেণু আর তার স্বামী বেঁচে নেই? দুনিয়ার লোক বেঁচে নেই? সবাই কি রাত্রি দশটা না বাজ্‌তেই ঘুমোতে যায়? ৪৷৷টার সময় কি সবাই শয্যাত্যাগ করে? ভাব্‌তে ভাব্‌তে শোভা সেইখানেই ঘুমিয়ে পড়্‌ল।

শোভা আজ ক'দিন হ'ল কল্‌কাতায় পিতৃগৃহে এসেছে। আজ শোভা আর সেই সদাহাস্যমুখরিতা মেয়েটী নেই। তার মুখে যেন কিসের বেদনা বিজড়িত। পিতামাতার সঙ্গে সে আর পূর্ব্বের মত কচি খুকীর ন্যায় আবদারমিশ্রিত কথাগুলি বলে না—মাতাপিতাকে দেখ্‌লে তার হৃদয় যেন বিষের মত তিক্ত হ'য়ে উঠে। তার এই অভাবনীয় পরিবর্ত্তনে মায়ের প্রাণ কেঁদে উঠ্‌ল, তিনি স্বামীর নিকট বল্‌লেন,—"সরস্বতীর মত মেয়ে আমার—তাকে কিনা একটা পাড়াগাঁয়ে লেখাপড়া না জানা ছেলের সঙ্গে বিয়ে দিলে, মেয়ে আমার দুঃখে আধখানা হ'য়ে উঠেছে। ওর বন্ধু রেণুরও বিয়ে হেয়েছে, আর ওর ত বিয়ে দিয়েছ" বলে শোভার মা চোখ মুছ্‌লেন। বিরক্তি-ভরে শোভার বাবা বল্‌লেন,—"আমি যা করেছি তা শোভার মঙ্গলের জন্যই করেছি। তার বাপ ত আমি? তোমরা ভাব বাপের বুঝি প্রাণ নেই। নিজেদের ভুল হয় ত' এক সময় বুঝ্‌বে।"

সেদিন হঠাৎ রেণুর লিখিত একখানি চিঠি পেয়ে শোভা তাড়াতাড়ি চিঠিখানি খুলে পড়্‌তে আরম্ভ করল্‌। আজ প্রায় দু' মাস হোল সে রেণুর কোন চিঠিই পায় নি। চিঠিখানি এইরূপ—"ভাই শোভা, আমার অদৃষ্টের পরিহাস আর তোমাকে লিখে কি জানাব! আমি বড়ই অভাগিনী। ইনি আজ ২ মাস হ'ল ডিস্‌পেপ্‌সিয়ায় ভুগে একেবারে অস্থিচর্ম্মসার হোয়েছেন। মুখের দিকে চাইলে আমার বুকখানা একেবারে দুরু দুরু ক'রে উঠে, ভয়ে আমার রক্ত হিম হ'য়ে যায়। তুমি কল্‌কাতা এসেছ, দয়া ক'রে যদি দু'একদিনের জন্য এখানে এসে এ হতভাগিনীকে আশ্বাস দিয়ে একটু প্রাণে বল সঞ্চার কর, তবে চিরকৃতজ্ঞ থাক্‌ব। ইনিও তোমাকে একবার আস্‌বার জন্য লিখ্‌তে বল্‌লেন।"

শোভার প্রাণ কেঁপে উঠ্‌ল। এ সংবাদ যে সত্য তা যেন সে কিছুতেই বিশ্বাস কর্‌তে পার্‌ছিল না। বার বার সে চিঠিখানা পড়্‌তে লাগ্‌ল। এ যে সত্যই রেণুরই লেখা! শোভা ভগ্নহৃদয়ে বসে পড়্‌ল। যে রেণু একদিন তার স্বামীর গর্ব্বে ধরাকে সরা জ্ঞান করেছে—যে রেণু একদিন শোভার স্বামী পাড়াগেঁয়ে, মূর্খ ব'লে পরিহাস ক'রে তাকে মরমে মেরেছে, আজ সেই রেণুর এই অবস্থা! অতীতের একটী কাহিনী শোভার স্মৃতিপটে উদিত হ'ল। একদিন শোভা রেণুকে বলেছিল,—"রেণু, মেমদের জুতো প'রে বরের সঙ্গে হাত ধরাধরি ক'রে বেড়াতে তোর লজ্জা করে না?" রেণু গর্ব্বের সঙ্গে বলেছিল,—"আমার বরের, ভাই, বিশ্ববিদ্যালয়ের সঙ্গে কিছু জানা শোনা আছে কিনা, তাই তিনি এতে আমার সম্পূর্ণ অধিকার দিয়েছেন।" আর একদিন রেণুর স্বামীকে একটী ছোট্ট সুটকেশ কুলি দিয়ে আন্‌তে দেখে শোভা ঠাট্টার ছলে বলেছিল,—"আচ্ছা ভাই, এই ছোট্ট জিনিষটী আনতেও তোমার বাবুর একজন কুলির দরকার হোয়েছে। তিনি যে তোমার চেয়েও কোমলাঙ্গী দেখ্‌তে পাচ্ছি।" রেণু সেদিন গম্ভীর-মূর্ত্তিতে বলেছিল,—"আমার স্বামীর ত

ভাই মাটি কোপান অভ্যাস নেই, সেই জন্যই কুলির দরকার হয়।" শোভা সেদিন ভেবেছিল—'মেদিনী, দ্বিধা হও।' আজ রেণুর সেই বড় গরবের—বড় আদরের স্বামীর এই অবস্থা! রেণুর পূর্ব্বের সমস্ত ব্যবহারে সে আর তার কালা মুখ তাকে দেখাবে না ভেবেছিল, কিন্তু আজকার এই অনুরোধ সে কেমন করে উপেক্ষা করবে?

বৈকালে যখন শোভা রেণুর বাটীতে উপস্থিত হ'ল, তখন সবে সন্ধ্যাদেবী ধীর মন্থর গতিতে আগমন কর্‌ছেন। ঘরে ঢুক্‌তেই শোভা রেণুকে স্বামীর পাশে ছল্ ছল্ চোখে বসে থাক্‌তে দেখ্‌তে পেল। রেণু শোভাকে দেখে ছুটে এসে তার কোলে মুখ লুকিয়ে কেঁদে ফেল্‌ল। শোভা তাকে সান্ত্বনার স্বরে ধীরে ধীরে বল্‌ল,—"ভয় কি ভাই, ভগবান নিশ্চয়ই শিশির বাবুকে সারিয়ে দেবেন। তুমি অধৈর্য্য হ'য়ো না।" শোভা ধীরে ধীরে শিশির বাবুর কাছে গেল, তারপর যা দেখ্‌তে পেল, তাতে তার হৃদয় যেন অসাড় হ'য়ে গেল। শোভা দেখ্‌ল, আজ আর সেই শিশির বাবু নেই—শুধু তার কঙ্কাল ক'খানা আজ শয্যায় শায়িত রয়েছে। একেই চেহারা ছিল রোগা, এখন তা' একটা বীভৎস মূর্ত্তিতে পরিণত হোয়েছে। এ দৃশ্যে কোন্ নারীর প্রাণ ব্যাকুল না হ'য়ে থাক্‌তে পারে? শিশির বাবু শোভাকে দেখে হৃষ্টচিত্তে বল্‌তে লাগ্‌লেন,—"এই যে আপনি এসেছেন—খুব সুখী হোলুম। আমার অবস্থা দেখে অবাক্ হোয়েছেন—না? কিন্তু এতে বিস্মিত হ'বার কিছুই নেই। এ যে আমারই কৃতকর্ম্মের ফলভোগ। এতকাল শরীরের উপর যে অত্যাচার ক'রে এসেছি—একবারও ফলাফলের দিকে দৃষ্টিপাত করিনি, সেই অত্যাচারেরই আজ এই পরিণাম। দেখুন, আজ বেশ বুঝ্‌তে পার্‌ছি যে বাঁচবার আশা দুরাশা মাত্র; কিন্তু সেজন্য আমার বিশেষ দুঃখ নেই, শুধু রেণুর ভবিষ্যতের জন্য মন কেমন করে। আমার অভাবে তার অভিভাবক হোয়ে থাক্‌বার এ জগতে যে কেউই নেই। তাই ভাবি, ও দাঁড়াবে কোথা? বাবার যা কিছু সম্বল ছিল, তা' দিয়ে সর্ব্বনেশে পড়াশোনা করেছি কিন্তু সে বিদ্যার কি দান পেয়েছি জানেন? এই দুরারোগ্য ব্যাধি। নিজে এমন কিছু আয় করে রেখে যেতে পার্‌ছি না যে, রেণুর ভবিষ্যতে তাতেই চল্‌বে। দেখুন বিদ্যেতে পয়সা রোজগার আর আজ কাল করা যায় না। যা' দু'এক পয়সা রোজগার করেছি তা' আদবকায়দা মজুত রাখ্‌তেই ফুরিয়ে গেছে। তাই ভাবি এখন কি উপায়?" বলিয়া শিশির বাবু দীর্ঘ নিঃশ্বাস ফেল্‌লেন। কিছুক্ষণ নীরব থেকে শিশির বাবু পুনরায় বলতে লাগলেন,—"হাঁ দেখুন, আপনার মত সুখী খুব অল্প মেয়েই হোয়েছে। কি সুন্দর স্বাস্থ্যবান্ দেহ এবং আদর্শ-চরিত্র আপনার স্বামীর! এখন স্বাস্থ্যের মর্য্যাদা বর্ণে বর্ণে বুঝ্‌ছি। না ঠেক্‌লে লোক শুধু কথায় শিখে না। এখন বুঝ্‌ছি যে আমার মত শত শত স্বাস্থ্যহীন ব্যক্তির দ্বারা দেশের এবং দশের কি লাভ? এদের মৃত্যুই ভাল। এরা মরে যাক্, সে জায়গায় আপনার স্বামীর মত হাজার হাজার স্বাস্থ্যবান্ সুসন্তান দেশে জন্মগ্রহণ করুন।"

শোভা নির্ব্বাক নিস্পন্দভাবে শিশির বাবুর কথা শুন্‌ছিল। অলক্ষ্যে কখন্ যে তার চোখদুটি জলে ভরে এসেছিল তা সে মোটেই জান্‌তে পারে নি। শিশির বাবু চুপ করলে সে নিজেকে সাম্‌লে নিয়ে বল্‌ল—"আপনি অত ব্যস্ত হ'বেন না। বড়

ডাক্তার দিয়ে দেখিয়ে কিছুদিন চিকিৎসা কর্‌লে নিশ্চয়ই সেরে উঠ্‌বেন।”

“সেরে উঠ্‌ব! ডাক্তার সাবাবে এ ব্যাধি? ডাক্তার বেটে খেলেও এ ব্যাধি সার্‌বার নয়।” শোভা এ কথায় সান্ত্বনার কোন বাণী খুঁজে পেল না।

রেণুর কাছ থেকে বিদায় নিয়ে বাড়ীতে উপস্থিত হ'য়েই শোভা মাকে বল্‌ল,—“মা! আমি আজই শ্বশুর বাড়ী যাব।” মেয়ের অপ্রত্যাশিত কথায় মা খুবই আশ্চর্য্য হ'লেন; কিন্তু মেয়েকে ভাল ভাবেই চিন্‌তেন, সে জন্য কারণ জিজ্ঞাসা কর্‌বার সাহস তার হ'ল না। সেদিন রাত্রেই শোভা শ্বশুর-বাড়ী রওনা হ'ল। ভোর বেলায় যখন সে সেখানে পৌঁছল, বাড়ীর কেহ তখন পর্য্যন্ত শয্যাত্যাগ করে নি; শুধু শোভার স্বামী বাগানে ব্যায়াম কর্‌ছে। শোভা ধীরে ধীরে স্বামীর নিকটে গেল, তারপর গলবস্ত্র হ'য়ে স্বামীর পায়ে প্রণাম কর্‌ল। সুশীল হঠাৎ শোভার আগমনে হতভম্ব হ'য়ে শুধু তার মুখের দিকে একদৃষ্টে চেয়ে থাক্‌ল। শোভা স্বামীর সুদৃঢ় পেশীবহুল হাতখানা ধরে বল্‌ল,—“হঠাৎ আমাকে আস্‌তে দেখে খুবই আশ্চর্য্য হচ্ছ না? আমার এ আচমকা আসার জন্য তোমার কাছে ক্ষমা প্রার্থনা কর্‌ছি; কিন্তু এ ছাড়াও যে আমার তোমার কাছে ভিক্ষা কর্‌বার আছে, তা কি তুমি পূরণ কর্‌বে?” সুশীলের কাছে শোভার সমস্ত কাজটাই স্বপ্নবৎ লাগ্‌ছিল। সে ভাব্‌ছিল,—এই কি সেই শোভা, যাকে সে কোনদিনই নিজের কাছে পায়নি,—যার মুখ থেকে একটী মিষ্টিকথা কোনদিনই শুন্‌তে পায় নি,—যে একদিন তাকে দেখে অবজ্ঞাভরে পাশ কাটিয়ে চলে গেছে? আজ সেই শোভার মুখে এমন মিষ্ট, সুন্দর ব্যথাভরা কাতর প্রার্থনা! সুশীল বল্‌ল,—“বল শোভা তুমি কি চাও? তুমি আমার কাছে কোনদিন কিছু চেয়ে দেখেছ যে আমি তা' পূরণ করি কিনা?” শোভা আরও লজ্জিত হ'য়ে সুশীলের পদপ্রান্তে ব'সে তার পা-দু'টো শক্ত ক'রে ধ'রে বল্‌ল,—“বল আমার সমস্ত অপরাধ ক্ষমা কর্‌লে? এতদিন তোমার প্রাণে যে ব্যথা দিয়েছি, তা' সমস্ত ক্ষমা কর্‌লে।” শোভার কণ্ঠ রুদ্ধ হ'য়ে এল—সে আর বল্‌তে পার্‌ল না। আনন্দের বিদ্যুৎ সুশীলের সর্ব্বশরীরে প্রবাহিত হ'ল। সে শোভাকে হাত ধ'রে উঠিয়ে বল্‌ল,—“শোভা! আমার একটা প্রার্থনা তুমি পূরণ কর্‌বে, আগে বল?” শোভা তার উৎসুক নয়ন দুটী সুশীলের মুখের উপর ন্যস্ত কর্‌ল। সুশীল বল্‌ল,—“শোভা! তোমার এই পাড়াগেঁয়ে মূর্খ স্বামীটাকে একটু কাছে স্থান দেবে কি?” শ্রাবণের ধারার মত শোভার চোখ থেকে জল গড়িয়ে পড়্‌ল, সে সুশীলের বিশাল বক্ষের মধ্যে মুখ লুকাল, আর তার চোখের জল সুশীলের বক্ষ থেকে পায়ে ঝর্‌নার মত ঝর্‌তে লাগ্‌ল।

এতদিন চুপ করিয়াছিলেন। কিন্তু আজ সুধীর এম, এ, পরীক্ষায় প্রথম স্থান অধিকার করিয়া ২০০৲ দুই শত টাকা মাহিনায় অধ্যাপকের কার্য্যে প্রায় বৎসরাধিক প্রবৃত্ত আছে। কর্ত্তৃপক্ষ শীঘ্র তাঁহার মাহিনা ও পদবৃদ্ধির আশা দিয়াছেন। সুতরাং মাতা আবার সেই পুরাতন উপরোধের কথা স্মরণ করাইয়া বলিলেন, "বাবা, এবার তো আর কোনও ওজর নাই।" সুধীর কেবলমাত্র বলিলেন, "তা মা, তোমার যদি ইচ্ছা হইয়া থাকে, চেষ্টা দেখ।"

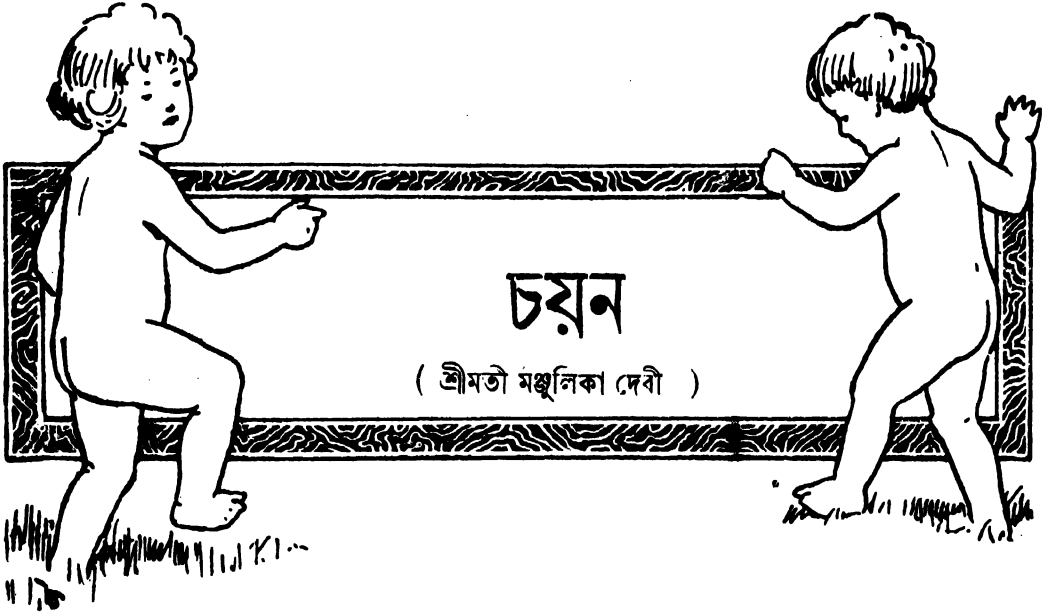
দুর্ল্লভচন্দ্র পাত্রীর অনুসন্ধান করিতে করিতে হরিহর সেনের মেয়েকে দেখিয়া মোহিত হইলেন। নিজে পাত্রী পছন্দ করিয়া, পত্নীকে পাত্রী দেখিতে পাঠাইয়া দিলেন। সুধীরের মাতা চারুবালাকে নিরীক্ষণ করিয়া তাহার বাক্যে এবং রূপে মোহিত হইয়া পুনঃ পুনঃ চারুবালার মুখ চুম্বন করিয়া জয়কালীকে বলিলেন, "কবে চারুবালা আমার গৃহ আলোকিত করিবে আমি সেই দিনের প্রতীক্ষায় রহিলাম।" জয়কালী বলিলেন "অমন পাত্রে কন্যাদান করিতে পারা কন্যার সৌভাগ্যের ফল। কিন্তু দিদি, আমরা যে গরীব। দুর্ল্লভ বাবুর খাঁই কি আমরা পূরণ করিতে পারিব?" সুধীরের মাতা বলিলেন, "এই বিবাহ যাহাতে হয় সে পক্ষে আমার চেষ্টার ক্রুটী হইবে না।" জয়কালী মনে মনে বলিলেন, "ঠাকুর, দেখিও, যেন আমার চারুবালা তোমার কৃপায় বঞ্চিত না হয়!"

পাত্রী দেখিয়া আসিয়া সুধীরের মাতা সুধীরকে ডাকিয়া একবার স্বয়ং কন্যা দেখিয়া আসিতে উপরোধ করিলেন। সুধীর সে কথার কোনও উত্তর না দিয়া চুপ করিয়া দাঁড়াইয়া রহিল। মাতা ও পিতার, উভয়ের অনুরোধ, সুধীর তাঁহার সুবিদ্বান্ ও প্রিয়তম বন্ধু নগেন্দ্রনাথ সরকারকে সঙ্গে লইয়া নির্দ্ধারিত দিবসে কন্যা দেখিবার জন্য হরিহর বাবুর ভবনে উপস্থিত হইলেন। হরিহর অবশ্যই পূর্ব্ব হইতে জানিতেন; ভাবী জামাতা ও তাঁহার বন্ধুকে সাদরে ও সস্নেহে অভ্যর্থনা করিয়া চারুবালাকে তাঁহাদের সমক্ষে আনয়ন করিলেন। দুই বন্ধুতে কন্যাকে তাঁহাদের মনোমত প্রশ্নাদি করিয়া তাহার বিনয়পূর্ণ উত্তরে ও তাহার সুকুমার লাবণ্যে এতদূর প্রীত হইলেন যে সুধীর চারুবালার পাণিগ্রহণে একরূপ কৃতসংকল্প হইয়া নিজ বাটীতে প্রত্যাগমন করিলেন। মাকে কেবলমাত্র বলিলেন, "কন্যা মন্দ নয়, তোমরা সম্বন্ধ স্থির করিতে পার।"

যথা সময়ে কন্যাকর্ত্তার বাটীতে সংবাদ আসিল যে বরপক্ষের অর্থাৎ পাত্রের ও পাত্রের পিতার কন্যা পছন্দ হইয়াছে। সংবাদ পাইয়া জয়কালী ঊর্দ্ধকরে বিধাতাকে প্রণাম করিয়া বলিলেন, "ঠাকুর, বড় দুঃখিনীর কন্যা; আমার চারুবালা বড় ভাল মেয়ে; সে যেন তোমার আশীর্ব্বাদ হইতে বঞ্চিত না হয়।" দেবতা এই ভক্তিমতী মাতার প্রার্থনা শুনিলেন কিনা বলিতে পারি না; কিন্তু তাঁহার যাহা মনোবাঞ্ছা তাহা এই বিশ্বের নিয়ন্তাকে জানাইবার পর, জয়কালীর মন অনেকটা সুস্থ হইল, মনে আশা প্রদীপের যেন ক্ষীণালোক দেখিতে পাইলেন। কিন্তু দুর্ল্লভচন্দ্রের প্রবল পণ-রূপী বাত্যায় সে আলোক শীঘ্রই নির্ব্বাপিত হইল। বরের পিতা বলিয়া পাঠাইলেন, নগদ পাঁচ হাজার টাকা ও তিন হাজার টাকার অলঙ্কার ও পাঁচশত টাকা বরশয্যার দরুণ গ্রহণ করিয়া তিনি চারুবালাকে পুত্রবধূরূপে গ্রহণ করিতে ইচ্ছুক আছেন। শুনিয়া কন্যার পিতা ও মাতার মাথার উপর যেন আকাশ ভাঙ্গিয়া পড়িল।

এত টাকা কোথায় পাইবেন ? যে বাটীতে তিনি বাস করেন তাহা তাঁহার নিজের হইলেও যদি তাহা বিক্রয় করিয়া টাকা সংগ্রহ করেন, তবে তাঁহার দাঁড়াইবার স্থান থাকে না। পুত্রগণ তখনও উপার্জ্জনক্ষম হয় নাই ; সুতরাং এত টাকা তিনি কোথায় পাইবেন। দুর্লভচন্দ্র কিন্তু টাকা কমাইতে রাজী নহেন। এদিকে তিনি কন্যার অপরূপ রূপরাশি ও বিনয়াদি সুলক্ষণ দেখিয়া তাঁহাকে পুত্রবধূরূপে গৃহে আনিবার লোভ যে হৃদয়ে পোষণ করেন নাই একথা আমরা বলিতে পারি না। বিশেষ সুধীরের মাতার নিকট শুনিয়াছিলেন যে ছেলের ঐ কন্যাকে বড়ই পছন্দ হইয়াছে, এবং এই সম্বন্ধ যদি ভাঙ্গিয়া যায় তবে তিনি শীঘ্র অন্য কোনও সম্বন্ধে মত দিবেন না। অবশ্য তিনি পিতাকে সাক্ষাৎভাবে এ কথা বলেন নাই ; মাতার নিকট গোপনে এইরূপ অভিপ্রায় প্রকাশ করিয়াছিলেন ; সুতরাং দুর্লভচন্দ্রের সে কথা জানিতে বাকি রহিল না। অনেক চিন্তার পর দুর্লভচন্দ্র বলিয়া পাঠাইলেন যে তাঁহার ভাবী বৈবাহিককে তুষ্ট করিবার জন্য তিনি কেবলমাত্র পাঁচ হাজার টাকা নগদ ও দুই হাজার টাকার অলঙ্কার লইয়া এ সম্বন্ধ পাকা করিতে রাজী আছেন। জয়কালী তাঁহার নিজের সমস্ত অলঙ্কার কন্যার ভবিষ্যৎ সুখের আশায় কন্যাকে দিতে সম্মত হইলেন, উহার আনুমানিক মূল্য দুই হাজার টাকা হইবে— কিন্তু নগদ টাকা ? তাহার উপায় কি ?

জয়কালী বলিলেন, "যদি কপালগুণে ও বিধাতার অনুগ্রহে এরূপ সুপাত্র মিলিয়াছে, তবে হাতছাড়া করা উচিত নয়। চারুবালাকে সুপাত্রে দান করিবার জন্য যদি বাটী বন্ধক দিতে হয়, তাহাও দাও। ছেলেরা উপার্জ্জনক্ষম হইলে বাটী উদ্ধার হইবে।" কথাটা হরিহর সেন তত পছন্দ করিল না। কিন্তু উপায়ই বা কি। হরিহর বাবু অনেক চেষ্টার পর দুই হাজার চারিশত টাকায় ভদ্রাসন বন্ধক রাখিয়া টাকা সংগ্রহ করিলেন। তাঁহার হাতে দুই হাজার টাকা ছিল। চারিশত টাকা ত বিবাহে খরচ হইবে ; আর এক হাজার টাকা কোথায় পাইবেন। পরিশেষে জয়কালী স্বামীকে বলিলেন, "তুমি বিবাহের রাত্রে বেহাইকে চারি হাজার টাকা নগদ ও সমস্ত অলঙ্কার দিয়া তাঁহার হাতে পায়ে ধরিয়া পরে তাঁহাকে এক হাজার টাকা দিবে, এই কথা বলিয়া রাজী করিবে। বিবাহের পর অগ্রে ঐ হাজার টাকা বেহাইকে দিয়া তবে বাটী উদ্ধারের চেষ্টা করিও।" যখন উপায় নাই, তখন অগত্যা সেই পন্থা অবলম্বন করিবেন বলিয়া স্থির করিলেন ; কিন্তু ইহাও বুঝিলেন ইহাতে একটা গোলমাল বা হটচক্র হইতে পারে। মনে মনে গরীবের দেবতাকে স্মরণ করিলেন। যথা সময়ে ঘটক আসিলে তিনি বরকর্ত্তার প্রস্তাবে সম্মতি জ্ঞাপন করিলেন।

(ক্রমশঃ)

মাছির হল্‌দে রং ভাল লাগে না।

উত্তর ইংলণ্ডের এক জ্যামএর কারখানা থেকে জানাচ্ছেন যে তাঁদের ভাণ্ডার ঘরে, জ্যামএর রং যাতে খারাপ না হয়ে যায় সেইজন্য সেখানে হল্‌দে রংএর শার্শি লাগান আছে, এবং সেখানে কখনও মাছিরা যায় না। মাছিরা কেন হল্‌দে পছন্দ করে না তা জানা যায় নি তবে অনেকে অনুমান করেন যে কোন কোন পোকা (insect) সাদা রং পছন্দ করে এবং কেউ কোন রংএই আপত্তি করে না। রং করা কাঁচের ভিতর দিয়া সূর্য্যের Ultra-Violet Rays আসতে পারে না সেইজন্য মাছি রং পছন্দ করে না কেননা তাহারা Ultra-Violet Rays ছাড়া থাকতে পারে না। পিপিলীকা কিন্তু রং করা আলোতেও আসে। এই অনুমান যদি ঠিক হয় তাহলে মানুষ, এই সমস্ত বিপদজনক পোকা ইত্যাদিকে দূরে রাখবার একটা খুব ভাল জিনিষ আবিষ্কার করেছে জানতে হবে।

সাবান ব্যবহারের কি প্রয়োজনীয়তা।

এমন অনেক লোক আছে যারা কখনও সাবান মাখে না, কেননা তারা মনে করে যে চামড়ায় যে স্বাভাবিক তেল আছে সেটাকে সাবান দিয়ে তুলে দেওয়া অস্বাস্থ্যকর। পশুদের চামড়া জামা কাপড় দিয়া ঢাকা নয় এবং হাওয়া ও সূর্য্যরশ্মী পূর্ণভাবে পায়। ঐ দুটা জিনিষ, বিশেষতঃ সূর্য্যরশ্মী পশুদের চামড়া Bacteria থেকে বাঁচায় ও তাদের সুস্থ্য রাখে।

মানুষের শরীর অনেকগুলি কাপড় দিয়ে ঢাকা থাকে এবং শরীরে সূর্য্যরশ্মী লাগতে পারে না এবং হাওয়াও পৌছুতে পারে না। এই দুটার বদলে সাবান এবং জল ব্যবহার নিতান্ত দরকার, এই দুটা জিনিষ দিয়ে চামড়ার ময়লা তুলে ফেলা দরকার যা শরীরের অনিষ্ট করে।

আর একটা জিনিষ আছে যার জন্য সহরবাসীদের রোজ স্নান করা দরকার। চামড়াতে অন্তর্মূখী

স্নায়ুমণ্ডল (Sensory Nerves) এর একটা জালের ন্যায় আছে তাতে সামান্য বাতাস কিম্বা শীতলতা কিম্বা উষ্ণতার পরিমাণ কম বেশী হলে সেটী উত্তেজিত হয়ে পড়ে। জামা কাপড়ে শরীর ঢাকা থাক্‌লে সে উত্তেজনা কম হয় এবং তাতে শরীরের অনিষ্ট হয়। এই দোষ কাটাবার জন্য চামড়াতে কখনই তেল থাকতে দিতে নাই।

টমাটোর (খাদ্য বিষয়ে) গুণ।

গত কয়েক বছরের ভেতর লণ্ডন ও অন্যান্য সহরে ফলের দোকান অনেক বেড়েছে। আজকালের খাদ্য বিষয়ে লোকেদের শিক্ষাই আর একমাত্র কারণ। এটা খুবই সৌভাগ্যের কথা যে আজকাল জারক ফল (Citrus fruits) এবং টমাটোর ব্যবহার অনেকেই করছেন এবং তাদের কি গুণ তা জেনেছেন, কিন্তু তাহলেও টমাটোর যতটা কদর করা উচিত তা করা হচ্ছে না।

টমাটোকে কমলালেবু অন্য লেবুর সঙ্গে একই ক্লাসে ধরা যায়। এতে ভিটামিন C খুব বেশী আছে। কাঁচা টমাটো খাওয়া সব চেয়ে ভাল, কিন্তু এর শাস্‌ কিম্বা অন্য কোন জিনিষ রেঁধেও খাওয়া যেতে পারে। ভিটামিন C যাতে আছে এমন সব্জী রান্না করলে, ভিটামিন নষ্ট হয়ে যায়, কিন্তু টমাটোতে এত পরিমাণে ভিটামিন আছে যে রাঁধলেও তা নষ্ট হয় না।

টমাটো ছোট ছেলেদের খাওয়া খুবই দরকারী, এবং বড়দেরও খাওয়া উচিত। Vegetable salt ও ভাইটামিন 'C' এই দুটা জিনিষ যে সব সব্জীতে আছে, টমাটো তাদের ভেতর সব চেয়ে উপকারী। এতে Vitamin 'B' ও আছে।

ঠিক মত নিঃশ্বাস লওয়া।

নাক দিয়ে আমরা খালি ঘ্রাণই গ্রহণ করি না, নিঃশ্বাসও নিই। যদি সর্দ্দি, নাকে ফোড়া কিম্বা কোন রকম অসুখের জন্য নাক যদি একটুও বুজে থাকে তাহলে অক্সিজেন (Oxyzen) পূরো নিঃশ্বাসের সঙ্গে নেওয়া যায় না, কিম্বা দূষিত গ্যাস (Carbai-di-oxide) যতটা প্রশ্বাসের সঙ্গে বেরিয়ে যাওয়া উচিত ততটা বেরোয় না। সেইজন্য নাকের যত্ন করা উচিত এবং সর্দ্দি ইত্যাদি যাতে না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখা উচিত। দিনের মধ্যে আমরা খুব কম সময়েই নাক পরিষ্কার করি, কিন্তু নাক পরিষ্কার করাটা আমাদের ফুস্‌ফুস্‌ (lungs) এর রক্ষার জন্য খুব দরকার, এবং যাতে খারাপ গন্ধ, জীবাণুপূর্ণ গ্যাস ইত্যাদি নিঃশ্বাসের সঙ্গে না নেওয়া হয় সেদিকে দৃষ্টি রাখা উচিত। একজন কাণা লোক যেমন আস্তে ও সাবধানে হাঁটে, সেই রকম একজন লোক যার ঘ্রাণ নেবার শক্তি কিছুদিনের জন্য, কিম্বা বরাবরের জন্য নষ্ট হয়ে গেছে তার যাতে কোন খারাপ গ্যাস কি বাতাস নিঃশ্বাসের সঙ্গে শরীরের ভেতর না যায় সেদিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখা উচিত।

খাদ্যের দিকে নজর রেখ।

উদর ও বক্ষের মাঝে এক স্তর মাংসপেশী (muscle) আছে। প্রত্যেক বার নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে সেই পেশী উপর নীচে পড়ে। যদি হজম না হয় তাহলে নিশ্বাস নিতে কষ্ট হয়। সেইজন্য খাদ্য দ্রব্যের দিকে নজর রাখা উচিত, আস্তে খাওয়া দরকার এবং যা খেলে পেট ফাঁপে সেরকম খাবার বাদ দেওয়া দরকার। শরীরের ওজন কমিয়ে আর হজম ঠিক মত করলে অনেক প্রতিকার হয়। গান

করা উচিত, তাতে ফুস্‌ফুস্‌এর উপকার হয়, ধূমপান কমান উচিত কারণ ফুস্‌ফুস্‌ বিশুদ্ধ বাতাস গ্রহণের জন্য তৈরী, ফুস্‌ফুস্‌ যন্ত্রটীতে যখন খারাপ ধোঁয়া যায় তখন সেটী মুস্কিলে পড়ে। খাদ্যের দিকে বিশেষ নজর রাখা উচিত এবং শরীর খারাপ করে বারে বারে ওষুধ খাওয়া কোন কাজের নয়।

চর্ব্বনের উপকারিতা।

আমরা ভাত, দুধ, রুটী, ক্ষীর, আলু ইত্যাদি নরম খাবার খাই। কিন্তু প্রকৃতি আমাদের লোহার মত শক্ত দাঁত, চোয়াল, মাংসপেশী দিয়েছেন, যাতে মনে হয় যে প্রকৃতি চান আমরা লোহার মত শক্ত খাবার খাই। যদিও আমরা লোহা খেয়ে হজম করতে পারি না তাহলেও আমাদের খাবারের দিকে লক্ষ্য রাখা বিশেষ দরকার। আমরা বরাবর ভুলই করে আসছি, চোখের সামনে আমাদের দাঁত নষ্ট হয়ে যাচ্ছে, আর সেটার কোন প্রতিকার করতে আমরা চেষ্টা করছি না। আমাদের আরও শক্ত খাবার যা খুব বেশী চিবানোর দরকার হয়, তা খাওয়া উচিত। তা যদি না খাই আর বেশী না চিবাই তাহা হইলে আমাদের শরীরে যা রোগ আছে তার চেয়ে আরও বেশী রোগের সৃষ্টি হবে।

জামা কাপড় পরার প্রয়োজনীয়তা।

জামা কাপড় পরা তিনটি জিনিষের জন্য পরা দরকার যেমন ১। সভ্যতা, ২। সাজগোজ, ৩। গরম ও ঠাণ্ডায় শরীর রক্ষার জন্য। আমরা শেষেরটীর বিষয়ে কিছু বলব। ঠাণ্ডা দেশে এবং শীতের সময় শরীরের যে উত্তাপ তা শরীরে রাখবার জন্য। গ্রীষ্ম প্রধান দেশে এবং গ্রীষ্মকালে শরীরকে প্রখর সূর্য্যরশ্মী থেকে বাঁচাবার জন্য।

জামা কাপড় কিরকম হওয়া উচিত। ১। যতটা হাল্‌কা সম্ভব, ২। আঁট নয়, ৩। শরীর নাড়া চাড়ায় বাধা না দেয়। আঁট জামা শীতেতে আল্‌গা জামার চেয়ে যে কম গরম তা নয় গ্রীষ্মকালেও আলগা জামার চেয়ে কম ঠাণ্ডা। কারণ তারা খুব শীঘ্র স্যাঁতসেঁতে হয়ে যায় আর শরীরের সঙ্গে জড়িয়ে থাকে এবং ঠিক মত হাওয়া চলাচল করতে দেয় না। সেইজন্য খুব আলগা জামা গরমের সময় পরা উচিত এবং সামান্য আল্‌গা কিন্তু খুব আঁট নয় এমন কাপড় শীতের সময় পরা উচিত। আঁট জামা কাপড় নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের ব্যাঘাত করে এবং মানুষকে বাড়তে দেয় না। এও দেখা গেছে যে ঘোর রংয়ের জামা কাপড়ের চেয়ে ফিকে রং বেশী ঠাণ্ডা।

ভেতরে পরবার জামা ইত্যাদি খুব কম হওয়া দরকার এবং দিনের বেলা যা পরা হয় রাত্রে তা পরা উচিত নয়। সেগুলি নোংরা কিম্বা ঘামে ভেজা পরা অনিষ্টকারী। জুতা সব সময় আল্‌গা হওয়া এবং হিল না থাকা দরকার। গ্রীষ্মকালে মোজা পরা উচিত নয় অন্ততঃ পক্ষে পাতলা মোজা দরকার।

ঘুমান।

১৯২৪ সালের জুন মাসের Journal of the American Medical Association পত্রিকায় সুস্থ লোকেরা কি রকম ভাবে ঘুমায় তার experiment হয়েছে। একশত বার জন লোককে নিয়ে এই experiment হয়, রাত্রে, এবং এই experiment দুই বৎসর ধরে হয়।

Experiment এ প্রকাশ :—

স্বাস্থ্যবান লোকেরা রাত্রে ঘুমাবার আট ঘণ্টার ভেতর কুড়ি থেকে পঁয়তাল্লিশ বার তাদের অবস্থা বদলায়, প্রতি অবস্থা বদলাবার ভেতর যে সময় থাকে সেটা খালি ২৷৷০ মিনিট। যতগুলি অবস্থা বদলায় তার অর্দ্ধেক অবস্থা ৫ মিনিটেরও কমের মধ্যে বদলায়; ৫ ভাগের এক ভাগ ৫ থেকে ১০ মিনিটের ভেতর বদলায়; ১০ ভাগের এক ভাগ ১০ থেকে ১৫ মিনিট; এবং, এরকম ভাবে বদলে যায়। রাত্তিরের ভেতর খালি একবার ঘণ্টাখানেকের জন্য চুপ করে এক ভাবে শুয়ে থাকে। বিভিন্ন ব্যক্তির বিভিন্ন সময় আছে, এবং এক একজনের প্রতি রাত্রে আবার সময়ের তারতম্য হয়।

তারপর কি কি অবস্থা পছন্দ হয়? এর উত্তর—ছবি তুলে দেওয়া হয়। একটী camera লাগান থাকে সেটা Automatically ছবি তুলতে থাকে। প্রথম ছবি যখন লোকটী বিছানায় শোয় দ্বিতীয় ছবি তার এক মিনিট পরে ওঠে, যখন লোকটী চুপকরে শুয়ে থাকে, তৃতীয় আবার যখন পাশ ফেরে. এই রকম ভাবে একটার পর একটা ছবি ওঠে। বিছানার পাশে একটী ঘড়ি থাকে এবং সেই ঘড়িটীও ছবির সঙ্গে ওঠে, কাজেই কোন লোক ক'বার পাশ ফিরল কিম্বা কোন রকম ভাবে এক মিনিট শুয়ে রইল তা বলা যায়।

মনে হয় যে রাত্রি সবচেয়ে ভাল কাটে যখন লোকে নিজেদের শোবার অবস্থা ঘন ঘন বদলায়। মুচ্ছা গেলে লোকের যে রকম নিজের কোন জ্ঞান থাকে না ঘুমানোতে তা হয় না, প্রত্যেক অবস্থা বদলানতে দেখা যায় যে নিশ্বাস প্রশ্বাসের কষ্ট যাতে না হয় সেরকম ভাবে শোয়। কোন একটী স্বাস্থ্যবান লোককে সমস্ত রাত্রি এক ভাবে শুইয়ে রাখা যায় না। যদি একভাবে রাখতে হয় তাহলে তাকে কোন একটা জিনিষের সঙ্গে বেঁধে রাখতে হয়।

ভবিষ্যত মাতা ঃ—

ভবিষ্যত মাতাদের কতকগুলি উপদেশ Dr. Harold A. Peck August মাসের Hygeia তে দিয়েছেন। তাঁর উপদেশ হল, কখন খুব বেশী খাবে না। যথেষ্ট পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করবে, যথা ঃ— শাক-শব্জী, ফল, মাখম, ক্ষীর ইত্যাদি, এবং মাছ মাংস। দুজনের মত খাবার চেষ্টা করা উচিত নয় কারণ তাতে হজমের গোলমাল হতে পারে। অন্ততঃ সেরখানেক দুধ রোজ খাওয়া উচিত। দাঁতের যত্ন করা উচিত। প্রচলিত কথা আছে যে অন্তঃস্বত্বা অবস্থায় দাঁতের কোন ডাক্তারকে দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করান অন্যায় কিম্বা সেটা ভুল ধারনা। আধুনিক প্রণালীতে দাঁত পরিষ্কার করা বিপদজনক নয়।

বেশী Exercise করা উচিত নয়। রাতজাগা উচিত নয়, এবং বেশী জল খাওয়া ভাল। সাধারণ উঁচু জায়গা যেটা নাগালের বাইরে নয় সেরকম জায়গা থেকে জিনিষ পত্র পাড়া যেতে পারে।

কোন ভয়াবহ গল্প শুনলে কি খারাপ জিনিষ দেখলে শিশুর গায়ে দাগ হয় এরকম ধারনা অনেকের আছে, কিন্তু সে দাগ শিশুর শরীর গঠনের সময় কোন অসম্পূর্ণতার জন্য হয়।

নির্ম্মল বায়ু ও সূর্য্যালোক

মানব দেহকে সর্ব্বদাই তাহার পারিপার্শ্বিক অবস্থার সহিত যুদ্ধ করিতে হয়। পরিপাকশক্তি, ফুস্‌ফুস্‌ ও ত্বক, এই তিন বিষয়ের সুস্থ ও স্বাভাবিক অবস্থার উপর মানবদেহের জীবনীশক্তি নির্ভর করে।

আমরা অনেক সময়েই নির্ম্মল বায়ুর উপকারিতা সম্বন্ধে আলোচনা করিয়া থাকি, কিন্তু নির্ম্মলবায়ু কাহাকে বলে সে বিষয় লইয়া বোধ হয় খুবই অল্প সময় চিন্তা করিয়া থাকি। কি কি উপাদান বর্ত্তমান থাকিলে বায়ু নির্ম্মল হয়? উল্লিখিত প্রশ্ন অন্য প্রকারেও করা যাইতে পারে—কি কি কারণে বায়ু দূষিত হইয়া থাকে? পুরাকালে যখন আদিম মানব বনে, পর্ব্বতে ও মাঠে বিচরণ করিয়া বেড়াইত, তখন যে বায়ুতে তাহার নিঃশ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া সম্পাদিত হইত, তাৎকালিক সেই বায়ু হইতে আধুনিক লোকালয়ের এবং সহরের বায়ুর প্রভেদ কি?

মানব তাহার কার্য্যাবলীর দ্বারা বায়ুমণ্ডলের পরিবর্ত্তন সংসাধিত করিয়া থাকে, অর্থাৎ মানব নানাবিধ কার্য্যে নিযুক্ত থাকিয়া বায়ুমণ্ডলকে দূষিত করিয়া থাকে। যে যে কারণে বায়ু দূষিত হয়, তাহার মধ্যে ধূম হইতে উৎপন্ন কৃষ্ণবর্ণ পদার্থের সংমিশ্রণই প্রধান। এই কৃষ্ণবর্ণ কোমল পদার্থকে চলিত ভাষায় আমরা ঝুল বলিয়া থাকি। এইরূপ দূষিত বায়ু হইতে বিলাতের নাগরিকগণ যে পরিমাণে কষ্ট ও অসুবিধা ভোগ করিয়া থাকেন, আমেরিকার সংযুক্ত রাজ্যের নাগরিকগণকে সে অসুবিধা ও কষ্ট ভোগ করিতে হয় না। শীত ঋতুর আবির্ভাব হইলে ইংলণ্ডে যেরূপ কুজ্ঝটিকার সৃষ্টি হয়, আমেরিকায় সেরূপ কুজ্ঝটিকা কখনও দৃষ্টিগোচর হয় না। তাহা ছাড়া ইংলণ্ডে শিল্পবাণিজ্যের যে সমস্ত উন্নতি পরিলক্ষিত হয় সে সব হইবার বহু পরে তবে ঐ সকল উন্নতি আমেরিকায় সংসাধিত

হইয়াছিল। লোকে ক্রমশঃ অভিজ্ঞ বা বিজ্ঞ হইয়া থাকে। আমেরিকা ইংলণ্ডের এসব বিষয়ে যে সমস্ত ক্রটী আছে তাহা নিরীক্ষণ করিয়া পূর্ব্ব হইতেই সতর্কতা অবলম্বন করিতে সমর্থ হইয়াছে। কয়লার ধূমে বায়ুমণ্ডল দূষিত হইয়া থাকে; আমেরিকা তাহার কারখানা সমূহে কয়লার পরিবর্ত্তে অন্যান্য দাহ্য পদার্থের বা ইন্ধনের ব্যবহার বহুল পরিমাণে প্রচলন করিয়া এই ভয় অনেক পরিমাণে হ্রাস করিয়াছে। অনেক স্থলে আইন করিয়া এই দোষ নিবারণের সহায়তা করা হইয়াছে। কিন্তু বিলাতের শিল্পবাণিজ্যের কেন্দ্রস্থান সমূহে যে ভাবে কয়লা ইন্ধনরূপে ব্যবহৃত হয় তাহাতে প্রভূত ঝুলের সৃষ্টি হইয়া উহা বায়ুমণ্ডলেব সহিত সংমিশ্রিত হইয়া থাকে। লাঙ্কাসায়ারের অন্তর্গত ওল্ডহ্যাম নামক স্থান তুলার বস্ত্রবয়নের একটী কেন্দ্রস্থান; ঐ স্থানে যে পরিমাণে বায়ু দূষিত হইয়া থাকে তাহা চিন্তা করিলে হৃদয়ে আতঙ্কের সঞ্চার হয়। ১৯১৫ খ্রীষ্টাব্দের মার্চ্চ মাসে ঐ সহরের উপরিস্থিত চতুর্দ্দিকস্থ বায়ুমণ্ডলে প্রতি বর্গমাইল হিসাবে ২৫,৯২০ মণ ঝুল বর্ত্তমান ছিল। ইহা যে সম্ভব হইতে পারে, আমাদের সে ধারণাই হয় না। এসব সহরের বায়ুকে বায়ুমিশ্রিত ঝুল বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। আধুনিক লণ্ডন সহরের অনেকস্থানে বায়ুমণ্ডলে উহার এক-তৃতীয়াংশ পরিমাণ ঝুল বর্ত্তমান আছে। লণ্ডনে যে ধূমরাশি বায়ুমণ্ডলকে দূষিত করে তাহার অধিকাংশই পারিবারিক অগ্নিকুণ্ড হইতে উৎপন্ন হয়। সহরের বায়ুতে যে ধূম বর্ত্তমান থাকে তাহাতে অঙ্গারের ভাগই অধিক। কিন্তু ইহার সঙ্গে আরও অন্যান্য উপাদান বর্ত্তমান থাকে। অধিকাংশ স্থলে acidএর সহিত sulphurous মিশ্রিত থাকিয়া এই দূষিতবায়ু অট্টালিকা সমূহের, বিশেষতঃ পুরাতন অট্টালিকা সমূহের বিশেষ ক্ষতি করিয়া থাকে। লণ্ডনে যে গভীর কুজ্ঝটিকার সৃষ্টি হয় তাহার প্রধান কারণ বায়ুমণ্ডলে ধূমরাশির অবস্থিতি। বায়ুতে যে প্রভূত পরিমাণ ঝুলরাশি বর্ত্তমান থাকে তাহার সহিত জলীয় বাষ্পকণার গাঢ় সংমিশ্রণে ঐ কুজ্ঝটিকার সৃষ্টি হয়।

ঝুল যে কেবল অপ্রীতিকর পদার্থ তাহা নহে; ইহা মনের প্রফুল্লতা নষ্ট করে ও স্বাস্থ্যের বিশেষ ক্ষতি করিয়া থাকে। ইহা ultra-violet রশ্মি সমূহকে বায়ুমণ্ডল ভেদ করিয়া পৃথিবীর উপর পতিত হইতে দেয় না। ইহা ফুসফুসের বায়ুপথ সমূহকে রুদ্ধ করে। স্বাস্থ্য পরিদর্শকগণের রিপোর্ট দ্বারা পুনঃ পুনঃ প্রমাণিত হইয়াছে যে কুজ্ঝটিকার আবির্ভাবের সঙ্গে সঙ্গে মৃত্যুর হার বৃদ্ধি পায় এবং ফুসফুসের পীড়া সমূহ দেখা দেয়। ধূম যে মানব জীবনের পরিমাণ হ্রাস করিয়া দেয় ও ফুসফুস্ সংক্রান্ত নানাবিধ পীড়ার সৃষ্টি করিয়া থাকে, তাহা ভূতপূর্ব্ব রাজপ্রতিনিধি লর্ড কার্জ্জন বিশেষরূপে উপলব্ধি করিয়া কলিকাতার অধিবাসিগণকে রক্ষা করিবার জন্য Smoke Commission নিযুক্ত করিয়াছিলেন। সমস্ত কমিশনের কার্য্য যে ভাবে কার্য্যে পরিণত হইয়াছে, ইহাও সেইরূপ ফল প্রসব করিয়াছিল। ধূম হইতে সহরবাসীগণকে রক্ষা করিতে হইলে সহর নূতন ভাবে গঠন করিতে হইবে। সহর হইতে তিন চারি মাইল দূরে বিস্তৃত ও বহুদূরব্যাপী ভূমিখণ্ড অর্জ্জন করিয়া কলকারখানা তথায় সরাইয়া লইয়া যাইতে হইবে এবং কলের চিমনি সমূহ এরূপ দীর্ঘ করিয়া গঠন করিতে হইবে যে গগনস্পর্শী চিমনি সমূহ যেন বহু উর্দ্ধে আকাশ পথে ধূম উদ্গীরণ করিতে পারে।

এ সমস্ত বহু ব্যয়সাপেক্ষ। যে সমস্ত স্থপতিবিদ্যা-বিশারদ ব্যক্তি এই কলিকাতা নগরের গঠন বিষয়ে সাহায্য করিয়াছিলেন তাঁহাদের এসব বিষয়ে পূর্ব্ব হইতেই চিন্তা করা উচিত ছিল। সহরের ধূমে যে কেবল সহরবাসীর অপকার হয় তাহা নহে; মৃদুমন্দ বায়ুদ্বারা পরিচালিত হইয়া ঐ ধূম সহরতলী সমূহের উপর পরিব্যাপ্ত হইতে পারে। এমনকি কলের ধূমরাশি বায়ুতাড়িত হইয়া সমুদ্রের অপর পারে ইংলণ্ডের উপর ভাসমান থাকে। বায়ুতাড়িত ধূমরাশি ভাসমান অবস্থায় গমন করিবার সময় উদ্যানে, ক্ষেত্রে ও তৃণশস্যাদির উপর পতিত হইয়া তাহাদিগকে নষ্ট করে এবং এইরূপে গৌণভাবে মানবের খাদ্যাদি উৎপন্ন বিষয়ে বিশেষ বাধা প্রদান করে। এ বিষয়ে ইংলণ্ডের আবহাওয়া ইংরাজ জাতিকে অনেকটা সাহায্য করে; কারণ বিলাতে অন্ততঃ বিশ দিনের মধ্যে একবার বৃষ্টিপাত হইবেই এবং বৃষ্টিপাত হইলে বিমানস্থ সমস্ত ধূলিরাশি বিধৌত হইয়া নিম্নে পতিত হয় এবং তদ্দ্বারা বায়ুমণ্ডল পরিষ্কৃত হয়। তবেই দেখা যাইতেছে ধূমরাশি আমাদের বহু অপকার সাধন করিয়া থাকে। এক জনের ব্যক্তিগত চেষ্টার ফলে এই আপদের হস্ত হইতে পরিত্রাণ লাভ করা অসম্ভব; তবে প্রত্যেক গৃহস্থ নিজ নিজ বাটী হইতে অগ্নিকুণ্ডের ধূম যাহাতে সহজে ও শীঘ্র বাহির হইয়া যাইতে পারে তাহার ব্যবস্থা করিয়া নিজ নিজ ও পরিবারবর্গের স্বাস্থ্য রক্ষার ব্যবস্থা করিতে পারেন। আমাদের দেশের পল্লীসমূহে এই আপদ হইতে ভয়ের বিশেষ কারণ নাই; তবে কলিকাতা প্রভৃতি বড় বড় সহরে এই জঞ্জালের হস্ত হইতে নিষ্কৃতি পাইতে হইলে সঙ্ঘবদ্ধ চেষ্টার আবশ্যক। আমেরিকার নিউইয়র্ক সহরে কোনও গৃহস্থের চিমনি হইতে পরিদৃশ্যমান ধূমরাশি নির্গত হইলে তাঁহার আইনানুসারে দণ্ড হইয়া থাকে। আমরা কয়লাকে যে ভাবে ইন্ধনরূপে ব্যবহার করিয়া থাকি সে ভাবে ব্যবহার করিলে স্বাস্থ্যহানি হইবার বিশেষ সম্ভাবনা আছে। সনাতন প্রথা অনুসারে কয়লা না পোড়াইয়া গ্যাসের বা বৈদ্যুতিক অগ্নি-কুণ্ডের সাহায্যে উত্তাপ উৎপন্ন করিয়া রন্ধনকার্য্য সমাধা করিলে বা যেসব কয়লায় অগ্নিসংযোগ করিলে ধূম উৎপন্ন হয় না, সেইসব উত্তম কয়লা ব্যবহার করিলে সহজে স্বাস্থ্যরক্ষা হইয়া থাকে। অবশ্য সকলের পক্ষে এব্যবস্থা সম্ভব হয় না; কিন্তু যাঁহাদের অর্থের অভাব নাই; যাঁহারা বিলাস ও ব্যসনে অনেক অর্থ অন্যায়ভাবে নষ্ট করিয়া থাকেন, তাঁহাদের বাটীতেও এই বিষম অনিষ্টকর ধূমের হস্ত হইতে নিষ্কৃতি পাইবার জন্য কোনও ব্যবস্থা থাকে না। ধূম যে কেবল প্রাণহানিকর তাহা নহে; ইহা আমাদের পোষাক পরিচ্ছদ নষ্ট করে; গৃহাদিতে ঝুল উৎপন্ন করিয়া আমাদের আরামের ব্যাঘাত জন্মাইয়া থাকে।

বায়ুমণ্ডলে আরও অনেক পদার্থ ধূলিরূপে বর্ত্তমান থাকে। এই বিমানস্থ ধূলিরাশির অধি-কাংশই জৈবিক পদার্থ। জীবদেহের অতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পরমাণু লইয়া ঐ ধূলিরাশি সৃষ্ট হয়। গলিত উদ্ভিজ্জ পদার্থ, জান্তব সার, ফুলের পরাগকেশর, ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পতঙ্গসমূহের মৃত দেহের পরমাণু, তাহাদের ডিম্ব সমূহের সূক্ষ্ম অংশ ও মৃত জীবাণু সমূহের দেহ লইয়া এই ধূলিরাশি গঠিত হইয়া থাকে। কিন্তু জড় পদার্থের পরমাণুর সাহায্যে যে ধূলিরাশি উৎপন্ন হয়, তাহারা আমাদের স্বাস্থ্যের, সুতরাং জীবনের বিষম অনিষ্ট-

কারী। কারখানায় যাহারা quartz, স্ফটিক প্রস্তর, চকমকির প্রস্তর ও চিনেমাটি লইয়া দ্রব্যাদি নির্ম্মাণ করিয়া থাকে তাহাদের প্রায় ফুসফুসের পীড়া হইয়া থাকে। উল্লিখিত কঠিন পদার্থ সমূহের অতি সূক্ষ্ম পরমাণু নিঃশ্বাসের সহিত প্রবেশ করিয়া তাহাদের স্বাস্থ্যের হানি করিয়া থাকে। বস্ত্রবয়নের কারখানা ও তুলার কারখানা হইতে তুলার পরমাণু নাসিকার অভ্যন্তরে প্রবেশ করিয়া শ্রমিকগণের স্বাস্থ্য হানি করিয়া থাকে।

(ক্রমশঃ)

সুস্থ ও আনন্দিত থাকবার সহজ উপায়

খাও কম	চিবাও বেশী
গাড়ী চড় কম	হাঁট বেশী
পর কম	নাও বেশী
বেজার হও কম	খাট বেশী
আলস্য কম	খেল বেশী
কও কম	ভাব বেশী
যাও কম	ঘুমাও বেশী
নষ্ট কর কম	দাও বেশী
বক কম	হাস বেশী
উপদেশ দাও কম	কাজ কর বেশী

নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম

শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, এম, এ, বি, এল্।

অধ্যাপক আলেক্‌জাদ্যাঁ গুয়েনিয়ো (Alexandre Gueniot) একজন লব্ধপ্রতিষ্ঠ ফরাসী চিকিৎসক। তিনি ৯৭ বৎসর বয়সেও বেশ স্বাস্থ্য বজায় রেখেচেন। তাঁর মতে, বেশীদিন বাঁচবার গুপ্ত রহস্য হচ্ছে, খুব টেনে নিঃশ্বাস নোয়া।

এ কথাটা খাঁটি সত্য। স্বাস্থ্যকে অটুট রাখতে হোলে, জীবনী-শক্তি বাড়াতে গেলে টেনে নিঃশ্বাস নোয়া খুবই দরকার।

বাতাসে যে oxygen আছে তারি ওপর আমাদের জীবনী-শক্তি নির্ভর করে। Oxygenএর পরিমাণ কম হোলে জীবন-স্রোতের তোড় কমে' যায়—আর মানুষ দুর্ব্বল হোয়ে পড়ে।

ঠিকমতো নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের কোনো ব্যতিক্রম না হোলে যক্ষ্মা রোগের আক্রমণ হোতে পারে না। অবশ্য যদি কেউ স্বাস্থ্যরক্ষার আর সব নিয়ম একেবারে নাকচ করে ফেলে—তার কথা আলাদা। যে লোকে টেনে নিঃশ্বাস না নেয় যক্ষ্মা তাকে ধরবার সুবিধা পায়। টেনে নিঃশ্বাস নেবার অভ্যাস থাকলে শরীরের গ্রন্থিগুলো বেশ জোরালো হোয়ে উঠে। ঠিকমতো নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে যদি আর সব শারীরিক ব্যায়ামের যোগ হয় তাহ'লে সোনায় সোহাগা হয়। পুরুষ তেজী হয়—সে কাজের লোক হোয়ে ওঠে—যাকে বলে চলতী কথায় "মরদ্"; আর মেয়েদেরও সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি পায়, তাদের মুখ স্বাভাবিক ভাবেই রাঙা হয়,—প্রসাধন অঙ্গরাগের সাহায্য নেবার দরকার থাকে না।

পুরুষ কিম্বা স্ত্রী—যে নিঃশ্বাস নেয় খুবই অল্প—যার টেনে নিঃশ্বাস নিতে যেন কষ্ট হয়—তাকে আধ-মরা বলা যেতে পারে।

টেনে নিঃশ্বাস নেবার ব্যায়ামে সামান্য সময় প্রতিদিন দিলে তার ফল হয় চমৎকার। সে সময়টা বাজে নষ্ট তো হয়ই না বরং তাতে কোরে শরীরের বিশেষ উন্নতি হয়।

যারা কাজের লোক তাদের পক্ষে নীচে কতকগুলো নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম সম্বন্ধে ইঙ্গিত করা হোল।

কেউ যদি বুক চওড়া করতে যায়, আর সঙ্গে সঙ্গে তার ফুস্‌ফুস্‌কে তেজী করতে চায়,—তার উচিত হচ্ছে খোলা হাওয়ায় সকালে দাঁড়িয়ে পনেরো বার কি কুড়ি বার নিঃশ্বাস টানা আর ফেলা। নিঃশ্বাসটা আস্তে আস্তে টান্‌তে হবে, আস্তে আস্তে ফেল্‌তে হবে—মুখ বুজিয়ে নাকের ভিতর দিয়ে নিঃশ্বাসকে আনাগোনা করাতে হবে। নিঃশ্বাস নেবার সময় যতদূর সম্ভব বাইরের হাওয়াকে ভিতরে টেনে নিতে হবে—ফেলবার সময় বুক আর পেট যতটা পারা যায় সঙ্কীর্ণ করতে হবে। এরকম করতে গেলে সময় লাগবে না বেশী—অথচ মাসখানেক এইটে অভ্যাস

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

১। সরাপ-হিমোজেন—দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্ব্বলতা এবং অন্যান্য জটীল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা এবং পরীক্ষার ফলে সদ্য রক্তকণিকা হইতে সিরাপ-হিমোজেন প্রস্তুত হইতেছে। হাঁসপাতালের রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে, অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা এই ঔষধ ব্যবহারে রোগীর দেহে অতি সত্বর অধিক পরিমাণে রক্তকণিকা গঠিত হয়।

২। হিমো-হাইপোফস্‌ফাইট কোঃ—হাঁপানী, পুরাতন সর্দ্দি, কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা এবং যাবতীয় ফুস্‌ফুসের পীড়া ও তৎসহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী।

৩। হিমো-স্যারসা প্যারিলা—(হিমোজেন উইথ্ গোল্ড ও আয়োডাইজ্‌ড্ স্যারসা প্যারিলা) উপদংশ (সিফিলিস্) পারাদুষ্টি স্নায়ুর বিকার, রক্তদুষ্টি, বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ নাই।

৪। হিমো লেসিথিন্ ফস্‌ফেইট্—(হিমোজেন উইথ্ গ্লিসারো-ফস্‌ফেইটস্, ষ্ট্রীকনীন, আর্সেনিক, লেসিথিন ইত্যাদি) স্নায়বিক দুর্ব্বলতা, অবসাদ, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতা, পুরুষত্বহীনতা, হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য্য ফলদায়ক।

৫। হিমোজেন উইথ লিভার এক্‌ষ্ট্রাক্ট—বহু গবেষণার পরে মিনট্ ও মার্ফি প্রভৃতি খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ্ লিভার এক্‌ষ্ট্রাক্ট নামক রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মহৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন। ঐ লিভার এক্‌ষ্ট্রাক্ট হিমোজেনের সহিত মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটী সর্ব্বপ্রকার রক্তহীনতাই আশ্চর্য্য ফলদায়ক।

৬। কুইনো-হিমোজেন—(হিমোজেন উইথ্ কুইনাইন্ ষ্ট্রীক্‌নীন, আর্সেনিক ইত্যাদি) ম্যালেরিয়া, প্লীহা ও যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতা ও দুর্ব্বলতায় মহৌষধ।

৭। সিরাপ হিমোজেন উইথ ম্যাল্ট—রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ অগ্নিমান্দ্য বর্ত্তমান থাকিলে বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয়প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

৮। রেডিও-হিমোজেন—(হিমোজেন উইথ্ ইর‍্যাডিয়েটেড্ ভিটামিন কোঃ) রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য, বাল্যাবস্থায় শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাবজনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুস্‌ফুসের পীড়া, বেরি বেরি রোগে খাদ্যাভাব জনিত দুর্ব্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্ব্বাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে অমোঘ ঔষধ।

৯। হিমো-মল্ট—সিরাপ হিমোজেনের সহিত মল্ট এক্‌ষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটী সুস্বাদু ও সুপাচ্য হইয়া পরিপুষ্টির অভাব, ফুসফুসের দুর্ব্বলতা ও রক্তহীনতায় আশ্চর্য্য ফলদান করে।

১০। ম্যারো হিমোজেন—শারীরিক পুষ্টির অভাব, রক্তহীনতা এবং অস্থিমজ্জার রোগে ম্যারো হিমোজেন অর্থাৎ মজ্জা ও স্প্লীন এক্‌ষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হিমোজেন আশ্চর্য্য উপকার দর্শায়।

করলেই চমৎকার ফল পাওয়া যাবে—মনে হবে, যেন নোতুন জীবন সুরু হোয়েচে।

Thomas R. Gainesএর একটা ব্যায়াম আছে—তার নাম দিয়েছেন তিনি "Vitalic Breathing" এর মস্ত বড়ো সুবিধে হচ্ছে এই যে, বেড়াতে বেড়াতে এটা অভ্যাস করা যায়। লোকে যখন তার বাড়ীর সামনে পাইচারী করে,—কাজের জায়গায় যায় কি সেখান থেকে আসে খাবার পর বেড়িয়ে বেড়ায়, তখন এটা বেশ অভ্যাস করা যেতে পারে—তাতে কাজেরও ক্ষতি হয় না, শরীরটাও ভালো হয়।

Gaines সাহেব বলেন তাঁর নিঃশ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া অভ্যাস করতে গেলে দু'তিনবার তাড়াতাড়ি মুখ বুজিয়ে শুধু নাক দিয়ে শ্বাস নিতে হবে—তার পর একবারে মুখ বুজিয়ে শুধু নাক দিয়ে সমস্ত হাওয়াটা বের কোরে দিতে হবে। নিঃশ্বাস নেবার যতটুকু সময় ফেলবার সময় তার দশ আনা রকমের হওয়া চাই। বেড়াবার সময় এই ব্যায়াম অভ্যাস করা ভালো। তাহলেই জিনিষটা সহজও হবে—আবার তাতে আমোদও পাওয়া যাবে। প্রতি দু' তিনবার পা ফেলার সঙ্গে সঙ্গে নিঃশ্বাস টান্‌তে হবে,—পরের দুবার পা ফেলার সঙ্গে নিঃশ্বাসটা বের কোরে দিতে হবে। তবে এ সম্বন্ধে কোনো ধরা বাঁধা নিয়ম নেই। যার যে রকম সুবিধে সে সেই রকম নিয়ম অনুসারে চল্‌তে পারে।

Miss A. Gurtrude Jacob তাঁর বইয়ে কতকগুলি ব্যায়াম দিয়েছেন। এর প্রত্যেকটি বারবার অভ্যাস করতে হবে—খোলা জানালার ধারে দাঁড়িয়ে কিম্বা মাঠে খোলা বাতাসে।

১। গেন সাহেবের নিঃশ্বাস প্রশ্বাস প্রণালী। তাড়াতাড়ি বার তিনেক নিঃশ্বাস নিয়ে বাতাস বের কোরে দিতে হবে।

২। মাথাটা আস্তে আস্তে পিছনদিকে নিয়ে যেতে হবে, তারপর তাড়াতাড়ি তুল্‌তে হবে।

মাথা নামাবার সময় চিবুক যতটা সম্ভব ভিতরের দিকে টান্‌তে হবে। কাঁধের পিছনকার পেশীগুলোর খাটুনী হবে সব চেয়ে বেশী। যাদের শরীর দুর্ব্বল, যারা চলাফেরা করে যেন অনেক কষ্টে, তাদের মাথা সামনের দিকে ঝুঁকে পড়ে। কাজের কাঁধের সামনেকার পেশীগুলো কুঁচকে যায় আর পিছনের পেশীগুলোতে টান পড়ে। তার ফল দাঁড়ায় এই যে বুক যায় কুঁচকে আর পূরো নিঃশ্বাস নোয়া সম্ভব হয় না। জোর কোরে' মাথা পিছন দিকে ঝোঁকালে আর চিবুক ভিতরপানে টেনে নিলে, কাঁধের সামনের পেশীগুলো চিতিয়ে থাকে আর পিছনের পেশীগুলো কুকড়ে যায়। তাই উপরের ব্যায়ামটি শরীরের পক্ষে খুব উপকারী।

নিঃশ্বাস নেবার সময় মাথা পিছনে ঝুঁকবে আর নিঃশ্বাস ফেলবার সময় মাথা খাড়া করতে হবে।

৩। হাতদুটো বৃত্তের মতো ঘোরাতে ঘোরাতে নিঃশ্বাস নিতে ও ফেল্‌তে হবে।

নিঃশ্বাস নেবার সময় দু'হাত উপরে তুল্‌তে হবে সামনের দিক দিয়ে। নিঃশ্বাস ফেলবার সময় দু'হাত নীচে নামাতে হবে পিছন দিক দিয়ে। হাত দুটো যতদূর সম্ভব বড়ো বৃত্তের মতো ঘোরাতে হবে। নিঃশ্বাস ফেলবার সময় একটা কিছু শব্দ করলে সমস্ত শ্বাসটা বের কোরে দেওয়া যায়।

৪। হাতের চেটো উপরে রেখে হাত দুটো দুদিকে বেশ খেলাতে খেলাতে নিঃশ্বাস নিতে হবে। আবার হাত দুটো নামাতে নামাতে নিঃশ্বাস ফেল্‌তে হবে।

নিঃশ্বাস নেবার সময় ছয় গুণ্‌বে—ফেলবার সময় চার গুণ্‌বে। মনে করবে যেন তুমি একটা ভারী জিনিষ ওপরে ঠেলে তুলবো, আর তাতে তোমার বেশ জোর লাগ্‌বে।

এই সব ব্যায়াম কর্‌বার পর মনে হয় যেন শরীরটা বেশ হাল্কা হোয়ে গেচে, সারাদিন খাট্‌বার একটা শক্তি এসেচে।

এতে রক্ত চলাচলের খুব সাহায্য করে আর শরীরের ভিতরকার ক্লেদ দূর করে।

নিঃশ্বাস প্রশ্বাস জীবনধারণের প্রধান উপায়। এই সব ব্যায়ামে সে দিক দিয়ে একটা বিশেষ উপকার হয়।

যা'দের দাঁড়াবার ও চলাফেরা করার ভঙ্গী বিশ্রী তাদের সে ভাবটা এই সব ব্যায়ামের সাহায্যে একেবারে কেটে যায়।

অনেক ব্যায়াম আছে যার দরুণ সময় যায় খুব বেশী, পরিশ্রমও হয় বেজায়,—কাজেই যারা খেটে খায়, হাড়ভাঙ্গা খাটুনী যাদের (আর এ দুর্দ্দিনে ক'টা লোকই বা প্রাণপাত কর্‌বে না) তাদের পক্ষে সেগুলো বড়ো সুবিধের নয়; তারা সহজেই সে-সব ব্যায়াম অভ্যাস কর্‌তে চায় না। সে-সব লোকের পক্ষে এ ব্যায়ামগুলো সহজসাধ্য—আর তাদের কাজের ক্ষতি করে না বোলে'। এগুলো অভ্যাস কর্‌তে তা'রা পিছপাও না হোতে পারে।—এই জন্যেই এগুলোর একটা বিশেষ সার্থকতা আছে আজকালকার বাজারে।

---

* গত ৬ই ডিসেম্বর তারিখের কলিকাতা মিউনিসিপাল গেজেটে প্রকাশিত মিঃ এ, এল, কিঙ্‌এর প্রবন্ধ অবলম্বনে লিখিত।

এই প্রবন্ধে উল্লিখিত মিঃ গেলের বইয়ের নাম—Vital Breathing (প্রকাশক Reilly and Lee Co., Chicago, U. S. A.) ও মিস্ এ, গার্ট্রুড্ জেকবের বইয়ের নাম—Personal Hygeine (প্রকাশক Christopher Publishing House, Boston, U. S. A.)।

—স্বাঃ সঃ

বিবিধ

১। আনন্দ সংবাদঃ—

মহামহোপাধ্যায় কবিরাজ গণনাথ সেন, এম এ, এল, এম, এস, বিদ্যাসাগর, সরস্বতী মহোদয় বেনারস্ হিন্দু বিদ্যালযের Dean এবং মহীশূরের আয়ুর্ব্বেদীয় কন্ফারেন্সে সভাপতি নির্ব্বাচিত হইয়াছেন শুনিয়া আমরা আন্তরিক আনন্দ প্রকাশ করিতেছি। উপর্য্যুপরি তিনবার এইরূপ সম্মানলাভ আর কাহারও ভাগ্যে ঘটে নাই। মহামহোপাধ্যায় গণনাথ সেন মহাশয় একজন বাঙ্গালী; সুতরাং তাঁহার সম্মানে সমগ্র বাঙ্গালী জাতি সম্মানিত হইয়াছেন।

২। পিতা কর্ত্তৃক পুত্র বিক্রয়ঃ—

মহম্মদী নামক সংবাদ পত্রে—রঙ্গপুর জেলায় যে কিরূপ ভীষণ অন্নকষ্ট হইয়াছে তাহার এক বিবরণ প্রকাশিত হইয়াছে। কামালপাড়া ইউনিয়নের অন্তর্গত সিমুলনাড়ী গ্রামে কেমতুল্লা নামক এক ব্যক্তি অনাহার জনিত কষ্ট সহ্য করিতে না পারিয়া সাত টাকা মুল্যে তাহার এক পুত্রকে বিক্রয় করিয়াছে। জামারবাড়ীর আলেম সমিতির সহিত সংশ্লিষ্ট মৌলভী আয়েনুদ্দিন সাহেব এই সংবাদ দিয়া লিখিয়াছেন যে যদি শীঘ্র এতদঞ্চলের অধিবাসীগণের অন্নকষ্ট নিবারণের কোনও উপায় না হয় তবে অনেকে অনাহারে প্রাণত্যাগ করিবে। তিনি বলেন এই সকল লোকের যাহাতে অন্নকষ্ট নিবারণ হয় গভর্ণমেণ্টে যদি সে দিকে একটু মনোযোগ দেন তবে বড় ভাল হয়।

৩। বাঙ্গালী চিকিৎসকের সম্মানঃ—

আমরা বিশ্বস্তসূত্রে অবগত হইলাম যে ডাক্তার ললিত মোহন বন্দ্যোপাধ্যায়, M. S., F. R. C. S. (Eng.) মহোদয় কলিকাতা মেডিকাল কলেজের clinical এবং operative অস্ত্রচিকিৎসার অধ্যাপকের পদে নিযুক্ত হইয়াছেন। এই পদ পূর্ব্বে ভারতবর্ষীয় মেডিকাল সার্ব্বিসের (I. M. S.) চিকিৎসকগণের একচেটিয়া ছিল; ডাক্তার ললিত মোহন বন্দ্যোপাধ্যায় সরকারী কর্ম্মচারী না হইয়াও সর্ব্বপ্রথমে এই পদ লাভ করিলেন। আমরা এ বিষয়ে কর্ত্তৃপক্ষ সমূহের প্রশংসা না করিয়া থাকিতে পারি না; কিন্তু সেই সঙ্গে আমরা একথাও বলিতে চাই যে ভারতবর্ষীয় চিকিৎসকগণের মধ্যে এরূপ সুযোগ্য ও কৃতী চিকিৎসক আছেন যাঁহারা ভারতবর্ষীয় মেডিকেল সার্ব্বিসের চিকিৎসকগণ অপেক্ষা কোন অংশে হীন নহেন, বরং অনেকাংশে তাঁহাদের অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ।। বড়ই পরিতাপের বিষয় যে তাঁহারা প্রায়ই তাঁহাদের কৃতীত্ব দেখাইবার অবসর প্রাপ্ত হন না।

৪। ডাক্তার বেণ্টলিঃ—

বাঙ্গলার স্বাস্থ্যবিভাগের কর্ত্তা ডাক্তার বেণ্টলি মিশর দেশের রাজধানী কাইরো বিশ্ববিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের অধ্যাপকের পদে নিযুক্ত হইয়াছেন। তিনি শীঘ্রই এই সম্মানজনক নূতন পদ গ্রহণের নিমিত্ত কাইরো যাত্রা করিবেন। ডাক্তার বেণ্টলির প্রস্থানে

বাঙ্গলা দেশ ক্ষতিগ্রস্ত হইবে বটে, কিন্তু কাইরো বিশ্ববিদ্যালয় লাভবান হইবে।

৫। ডাক্তার ডি, এন, মৈত্র ঃ—

Bengali Social Service Leagueএর স্থাপয়িতা ও সম্পাদক ডাক্তার ডি, এন, মৈত্র, কলিকাতা করপোরেশনের প্রতিনিধিরূপে জার্ম্মানির অন্তর্গত ড্রেসডেন নগরে আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানের প্রদর্শনী ও সভায় গমন করিয়াছিলেন। তিনি সম্প্রতি কলিকাতায় প্রত্যাগমন করিয়াছেন। এই উপলক্ষে আমরা তাঁহাকে আমাদের আন্তরিক শুভকামনা জ্ঞাপন করিতেছি। ডাক্তার মৈত্র ইউ-রোপের অন্তর্গত অধিকাংশ দেশে গমন করিয়া তাঁহার নূতন জ্ঞান সঞ্চারের তীক্ষ্ণ ইচ্ছা ও অনুসন্ধিৎ-সার সাহায্যে তৎসমুদায় স্থানে মহাযুদ্ধের অবসানে জাতীয় ক্ষতি পূরণ ও উন্নতির জন্য চারিদিকে যে সাড়া পড়িয়া গিয়াছে তাহা দেখিয়া মুগ্ধ হইয়াছেন। তিনি যে তাঁহার এই ভ্রমণকালে অনেক দেখিয়াছেন ও অনেক শিক্ষা করিয়াছেন সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। আমরা আশা করি তাঁহার গভীর জ্ঞানের ও অভি-জ্ঞতার উপযুক্ত ব্যবহার করিয়া তিনি দেশের উন্নতি সাধনে সচেষ্ট হইবেন। আমাদের আশা কি ফল-বতী হইবে না ?

৬। আমাদের নূতন মন্ত্রী ঃ—

বর্দ্ধমানের অন্তর্গত চকদিঘীর সুবিখ্যাত জমী-দার বংশের সুযোগ্য বংশধর ও মেজর ছক্কন লাল সিংহরায়ের পৌত্র লেফটেনাণ্ট বিজয় প্রসাদ সিংহ-রায় সম্প্রতি বাঙ্গলার গভর্ণর কর্ত্তৃক মন্ত্রীপদে নির্ব্বা-চিত হইয়াছেন। লেফ্‌টেনাণ্ট বিজয়প্রসাদ সিংহ-হাইকোর্টের উকিল এবং কলিকাতা করপোরেশনের সর্ব্বজন পরিচিত সদস্য ছিলেন। ইনি কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের উচ্চ উপাধিধারী ছাত্র ছিলেন। ইহার পূর্ব্বে ইনি অনেক সাধারণের হিতকর কার্য্যে লিপ্ত ছিলেন। সমগ্র বাঙ্গলার সুপরিচিত বর্দ্ধমান ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ডের চেয়ারমান রাজা মণিলাল সিংহরায়, C.I.E., এক্ষণে এই জমীদার বংশের কর্ত্তা। রাজা মেজর ছক্কন লাল সিংহরায়ের সুযোগ্য পুত্র। নূতন মন্ত্রী মহাশয়ের বিশেষ অভিজ্ঞতা আছে, আশা করি বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা বিষয়ে উন্নতির তিনি মনোনিয়োগ করিবেন—দেশপূজ্য সুরেন্দ্রনাথ মন্ত্রিত্ব করিয়া দেশের অনেক কাজ করিয়াছিলেন।

৭। ছাত্রাবাসে আশ্চর্য্য মৃত্যু ঃ—

মান্দ্রাজের অন্তর্গত ইরোদী কয়েম্বটর নামক স্থানের লণ্ডন মিশন ছাত্রাবাসে বিষাক্ত খাদ্য ভক্ষণ করিয়া চল্লিশজন ছাত্র এককালে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে এবং আরও বহু ছাত্র পীড়িত অবস্থায় নিকট-বর্ত্তী হাসপাতালে অবস্থান করিতেছে। এই হঠাৎ অপমৃত্যুর কারণ এখনও নিঃসন্দেহরূপে স্থিরীকৃত হয় নাই। চিকিৎসকগণ মৃত্যুর কারণ বিশেষরূপ অনু-সন্ধান করিয়াও স্থির করিতে পারেন নাই। তাঁহাদের বিশ্বাস ছাত্রগণের জন্য রাত্রে যে খাদ্য প্রস্তুত হইয়াছিল তাহাতে কোন বিষাক্ত সর্প পতিত হইয়া-ছিল এবং পাচকের অজ্ঞাতসারে তাহা খাদ্যদ্রব্যের সহিত রন্ধন হইয়া গিয়াছিল। আবার কেহ কেহ বলেন ইহা এক প্রকার বিসূচিকা বা কলেরা রোগ। ছাত্রগণ পীড়িত হইবার অতি অল্পকাল পরেই চিকিৎসা আরম্ভ হয় ; কিন্তু দুঃখের বিষয় তাহাতে কোনও ফল হয় নাই।

স্যার সি, ভি, রমণ

৮। বিজ্ঞানে নোবেল প্রাইজ৪—ভারতবাসীর পক্ষে বড়ই আনন্দের বিষয় যে স্যার সি, ভি, রমণ, F. R. S., এবৎসর প্রাকৃতিক বিজ্ঞানে নোবেল পুরস্কার প্রাপ্ত হইয়াছেন। কয়েক বৎসর পূর্ব্বে ইনি রয়েল সোসাইটী কর্ত্তৃক পণ্ডিত সমাজের বাঞ্ছিত F. R. S. উপাধিতে ভূষিত হইয়াছিলেন। এবৎসর নোবেল পুরস্কার পাওয়ায় তাঁহার সম্মান আরও বর্দ্ধিত হইল। ইনি শব্দ-বিজ্ঞানে একজন প্রামাণ্য ব্যক্তি (authority)। ইহঁার অসাধারণ কৃতিত্বে মুগ্ধ হইয়া স্যার আশুতোষ মুখোপাধ্যায় ইহঁাকে কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের বিজ্ঞানের অধ্যাপকরূপে অনায়ন করিয়াছিলেন।

সাহিত্যে নোবেল প্রাইজ

শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, এম, এ, বি, এল্

এবার সাহিত্যে নোবেল প্রাইজ আমেরিকায় গিয়াছে। সিনক্লেয়ার লুইস আমেরিকার প্রসিদ্ধ উপন্যাসিক। তিনিই এবার সাহিত্যে নোবেল প্রাইজ পাইয়াছেন। তাঁহার যে উপন্যাসের জন্য তিনি সম্মানিত হইয়াছেন তাহার নাম "Babbit." লুইস গত মহাযুদ্ধের পূর্ব্বেই উপন্যাস লিখিতে আরম্ভ করিয়াছিলেন। কিন্তু তাঁহার প্রথম উপন্যাসগুলি তেমন নাম করিতে পারে নাই। "Main Street" উপন্যাসখানিতে তাঁহার বরাত ফিরিয়া যায়। ইহার পরেই তিনি "Babbit" উপন্যাস প্রকাশ করেন। এই উপন্যাসে তিনি আমেরিকার ব্যবসা ও সেখানকার খৃষ্টান ধর্ম্মের সমালোচনা করেন। তিনি ব্যবসার জন্যে যাঁরা মনুষ্যত্ব বিসর্জ্জন দিয়াছেন—রুটিন বাঁধা কাজের দরুণ যাঁরা একেবারে মরিয়া গিয়াছেন বলিলেই হয়—তাঁদের একহাত লইয়াছেন। উপন্যাসটি এত নাম করে যে, ইংরাজীতে এই উপন্যাস থেকে Babitry কথা সৃজন হইয়াছে। তাঁহার পরের উপন্যাসগুলিরও ধরণ ঐ রকম। ১৯২৪ সালে তাহার "Arrowsmith" প্রকাশিত হয়। এই বইয়ে লুইস ডাক্তারদের বিদ্রুপ করেন। ইহার পরের উপন্যাসে তিনি প্রটেষ্টণ্ট ধর্ম্মমতকে বিদ্রূপ করেন। গত বৎসর তিনি "Dodsworth" উপন্যাস প্রকাশ করেন। এই উপন্যাস "Babbit" এর ধরণে লেখা। এই বইয়ে লুইস ইউরোপীয় ও আমেরিকাবাসিদের আচার ব্যবহারের তুলনা করিয়াছেন। তিনি নাটকও লিখিয়াছেন। কিন্তু তাঁহার নাটক উপন্যাসের মতো নাম করিতে পারে নাই।

লুইস স্বাধীন মতামত প্রকাশ করিতে অদ্বিতীয় তিনি গতানুগতিক ভাবে কোনো বই লিখেন নাই। তাঁর লেখার মধ্যে একটা নূতন ধরণের সন্ধান আমরা পাই—তিনি যেন আমাদের একটা নূতন রাজত্বে লইয়া যান। ইংরাজ উপন্যাসিক ডিকেন্সের মতো ব্যঙ্গচিত্র তিনি নিখুঁৎভাবে আঁকিতে পারেন। তাঁহার আঁকা সব চরিত্র অতিরঞ্জিত—ব্যঙ্গচিত্রের বিশেষত্বই তাই। এ-যুগে সমাজে মেকী যাহা তিনি দেখিয়াছেন তাহাই তিনি তাঁহার অতুলনীয় প্রকাশভঙ্গীতে জগতের সম্মুখে প্রচার করিয়া দিয়াছেন—কাহারও দিকে তাকাইয়া তিনি চক্ষুলজ্জা অনুভব করেন নাই। এরূপ স্বাধীনভাবে নিজের মতামত প্রকাশ করা খুব কম উপন্যাসিকের কাছেই আমরা পাই। তাঁহার ভাষা গ্রাম্য হইতে পারে—কিন্তু সেই ভাষা ব্যবহার করিবার জন্যই তাঁহার উপন্যাস এত মনোরম হইয়াছে।

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৴১০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,

(সত্বাধিকারী)।

কার্য্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

Regd. No. C 1134.

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at the New Pearl Press,
157-B, Dharamtullah Street, Calcutta.